

---

सर्वाधिकार सुरक्षित हैं ।

मुद्रकः—

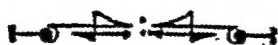
इनसाइट प्रेस, नई सड़क, देहली ।

---

# ❀ समर्पण ❀

---

लेखक यह पुस्तक अपने पूज्य पिता श्रीमान् ला० रामदत्त जी वत्रा तथा स्नेहास्पदा माता श्रीमती लक्ष्मी देवी की सेवा में अत्यन्त श्रद्धा और आदर के साथ समर्पित करता है उसे गर्व है कि उसने इन सरीखे धर्मात्मा, सत्य परायण, तपस्वी, परोपकारी तथा उच्च कोटी के बाल-शिक्षक और बाल-सुधारक माता-पिता के हां जन्म लिया । वह भली भांति जानता है कि यदि उसमें कोई सद्गुण अथवा योग्यता है तो वह उन्हीं पुण्यात्माओं की शिक्षाओं, तपस्या और त्याग का फल है ।



# प्राक्कथन

समस्त भारत के विचारशील व्यक्ति, जो वर्तमान राजनैतिक विवादास्पद प्रश्नों की दलदल से ऊपर उठकर देश में वस्तुतः राष्ट्र निर्माणकारी और पोषक संस्थाओं की स्थापना के लिए निश्चित सामाजिक आधार कायम करना चाहते हैं, इस बात में विश्वास रखते हैं कि समाज विज्ञान तथा राजनीति की आधारशिला परिवार या घर में ही है और स्वास्थ्य, चरित्र, स्वतन्त्रता तथा उत्तरदायित्व आदि निर्माणकारी गुणों का विकास करने के लिए भारतीय गृह जीवन को ही उचित रूप से संगठित करना चाहिए। ऐसे विवेकशील भारतीय विद्वान् यह स्वीकार करते हैं कि घर और समाज के निर्माण में भारतीय माता को अपना महान् भाग अवश्य पूर्ण करना चाहिए। यदि उसे अपना महान् कर्तव्य पालन करना है, तो इसके लिए उसे पूर्णतः सुशिक्षित और सुसज्जित होने की जरूरत है। अब यह पुराना विचार भी कहीं स्वीकृत नहीं किया जाता कि माता स्वयं ही बिना विशेष शिक्षा प्राप्त किये बालकों के पालन पोषण का ज्ञान रखती है और इसके लिए उसे मातृ कर्तव्यों की शिक्षा देने की कोई आवश्यकता नहीं है। यूरोप व अमरीका में अब विवाहित जीवन से पहले मातृ-कर्तव्यों की शिक्षा को एक आवश्यक शर्त के रूप में स्वीकार किया जाने लगा है। वहाँ स्त्रियों को मातृ-कर्तव्यों की शिक्षा देना सरकार अपना एक कर्तव्य मानने लगी है। इस विषय पर विशेषज्ञों द्वारा वैज्ञानिक दृष्टिकोण से लिखी गई पुस्तकों की मांग भी विदेशों में लगातार बढ़ती जा रही है।

भारत में घरेलू पारिवारिक जीवन की दशा अत्यन्त शोचनीय है। वस्तुतः शारीरिक, चारित्रिक और सामाजिक गुणों के निर्माण में सहायक होने की बजाय हमारे घरों की स्थिति बाधक ही अधिक है। इसलिए जरूरत इस बात की है कि

( ख )

भारतीय परिस्थितियों के अनुकूल मातृ-कर्तव्यों पर पुस्तकें लिखी जायें । मातृत्व के इसी अत्यन्त उपेक्षित, किन्तु उतने ही आवश्यक विषय पर यह पुस्तक लिखकर श्री हरिश्चन्द्र जी ने एक बहुत सुन्दर आदर्श उपस्थित किया है और मुझे यह विश्वास है कि इसके लिए वर्तमान और भावी सन्तति उनकी सदा कृतज्ञ रहेगी ।

यह पुस्तक बहुत ही सरल और मनोरंजक शैली में लिखी गई है । मातृत्व को अत्यन्त आकर्षक और आनन्द दायी रूप में पेश किया गया है । भारत माता को श्री हरिश्चन्द्र जी की यह पहली भेंट है और मुझे आशा है कि इसके बाद भी वे ऐसी ही सुन्दर रचनाएँ उपस्थित करते रहेंगे ।

यह भूमिका लिखने का सौभाग्य मुझे देने के लिए मैं श्री हरिश्चन्द्र जी का कृतज्ञ हूँ । इस पुस्तक के अध्ययन से हमारे घरों में नये जीवन, नये गुणों, स्वास्थ्य, आनन्द और उन्नति का संचार होगा । जो सज्जन अपने घरों को प्रसन्न और सुखी बनाने के इच्छुक हैं, उनको मैं यह पुस्तक पढ़ने की सलाह देता हूँ । मुझे आशा है कि कोई भी ऐसा सुशिक्षित परिवार न होगा जिसमें इस पुस्तक की एक प्रति न हो ।

( प्रो० ) भरत राम

एम० ए० एल० एल० बी०

डि० सार्द० ( लन्दन )

प्रधान थियोसोफीकल सोसाइटी, देहली ।

## दो शब्द

देहली खासा लम्बा चौड़ा नगर है। हम में से जो यहां रहते हैं हर एक का अनुभव है कि वर्षा ऋतु में अनेकों बार ऐसा होता है कि सब्जीमण्डी में तो जोरों का पानी बरसा है, लेकिन नई देहली अथवा चांदनी चौक बिल्कुल सूखा पड़ा है। बादलों ने चांदनी चौक या नई देहली में तो उदारता दिखाई है, किन्तु देहली के किन्हीं दूसरे भागों पर अपनी कोप-दृष्टि। ऐसा प्रायः हर बड़े नगर में होता है। नगरों को छोड़िये। एक किसान के दो खेत हैं। एक में तो इतनी वर्षा हुई है कि उपज के खराब होने का भय है, किन्तु दूसरा खेत पानी को ही तरस रहा है। ये हमारे कई बार के अनुभव हैं, किन्तु जिस समय हमें ऐसी घटनाओं की खबर मिलती है तो हम आश्चर्य ज़रूर करते हैं और हमारे दिलों में यह भावना अवश्य जाग्रत होती है कि ऐसा नहीं होना चाहिये।

साहित्य का क्षेत्र बहुत विस्तृत होता है। इसके साथ भी अनेकों बार ऐसी ही घटनाएं हो जाया करती हैं। बादलों की तरह साहित्य-सेवी जिस किसी 'खेत' पर झुक जाते हैं, उसे तो निहाल कर देते हैं, लेकिन बाक़ी के 'खेत' अपने दुर्भाग्य पर आंसू बहाते रहते हैं।

कहना न होगा कि हमारी मातृ-भाषा हिन्दी इसी प्रकार के व्यवहार की शिकार बन रही है। एक तरफ़ कहानी और कविता के 'खेतों' में बाढ़ सी आई प्रतीत होती है, किन्तु दूसरी तरफ़ यह अवस्था है कि अनेकों ऐसे खेत हैं जिन में किसी महानुभाव ने लोटा भर पानी भी उडेलने का प्रयत्न नहीं किया। इन अभाग्य स्थलों में मातृत्व और बाल-शिक्षा (child-

training) का एक 'खेत' है जिस पर 'बादलों' की अभी तक कृपा-वृष्टि नहीं हुई। क्या हुआ यदि देवात् उस में एक दो बूंदें पड़ भी गईं। उसे हरा भरा करने के लिये एक दो बूंदें नहीं, मनो पानी चाहिये।

अपनी मातृ-भाषा की उल्लिखित कमी को कुछ अंश में कम करने के लिये ही लेखक ने अपनी लेखनी को उठाया है। उसे विश्वास है कि इस प्रयास से उच्च कोटि के साहित्यकारों को इस विषय पर उत्कृष्ट साहित्य निर्माण करने की प्रेरणा मिलेगी। यदि उसे इस में सफलता मिली तो वह न केवल अपने परिश्रम को ही सार्थक समझेगा, बल्कि इस लिहाज से वह अपने आप को भी भाग्यशाली समझेगा कि उस ने इस पुस्तक के द्वारा साहित्य-सेवियों का ध्यान इस विषय की ओर आर्किपत कर दिया है।

पुस्तक के विषय को रोचक बनाने के लिये इसे कहानी का रूप दे दिया है। इस के पात्र जिंदादिल हैं जो रोने धोने की वजाय हंसी मजाक में पर्याप्त आस्था रखते हैं। इस उपाय का अवलम्बन इस कारण करना पड़ा कि यह पुस्तक मुख्य रूप से बहिनों के लिये लिखी गई है। हमारे दुर्भाग्य से अभी तक भारत में बहु संख्यक बहिनें इतनी उच्च शिक्षा प्राप्त नहीं कर पाईं कि उन के सामने किसी विषय को गम्भीरता पूर्वक रखा जा सके।

लेखक आशा करता है कि यह पुस्तक समझदार और जागरूक माताएँ बनाने और उत्तम संतति निर्माण करने में सहायक सिद्ध होगी।

अंत में उसने एक श्रेष्ठ कर्तव्य का पालन करना है और वह है उन महानुभावों का हार्दिक धन्यवाद करना जिन्होंने इस पुस्तक के तैयार करने में अपना मूल्यवान सहयोग दिया है।

जिन विद्वानों के ग्रन्थों से लेखक ने लाभ उठाया है, उनका तो वह आभारी है ही । साथ ही वह उन सज्जनों का भी ऋणी है जिन्होंने इन पुस्तक की लिखित प्रतिलिपि को अथवा इस के किसी अंश को पढ़ा और सुधारा है और इसे अधिक उपयोगी बनाने के लिए अनेकों सुझाव दिये हैं । इस गणना में वैद्यरत्न कविराज प्रताप सिंह जी, श्री अचनेन्द्र जी, भूतपूर्व सम्पादक हिन्दोस्तान, डा० रूपनारायण जी तथा डा० उदय सिंह जी दन्त विशेषज्ञ के नाम उल्लेखनीय हैं । देहली के कलाकार वावू कृष्णात्रिय के चित्रों और कार्टूनों ने पुस्तक की शोभा को चार चाँद लगाये हैं । इसके लिये वह लेखक के धन्यवाद के पात्र हैं । श्री० प्रो० भरत राम जी, प्रधान देहली थियोसौफीकल सोसाईटी ने प्राक्कथन (Foreword) लिखने की और श्रीकृष्णचंद्र जी विद्यालंकार सम्पादक 'वीर अर्जुन' ने उसका अंग्रेजी से हिंदी में अनुवाद करने की जो कृपा की है लेखक उनका हृदय से आभारी है ।

॥ ॐ शम् ॥

## ❀ विषय सूची ❀

---

(१) व्याख्यान	मातृत्व की शिक्षा ही क्यों ? १
(२) चाय का निमन्त्रण	हमें कैसा आहार करना चाहिये और क्यों ? ६
(३) चोर ! चोर !	गर्भ ठहरने पर स्त्री के कर्तव्य १६
(४) मां का पत्र	गर्भ ठहरने पर स्त्री के कर्तव्य ३०
(५) दौड़ धूप	शिशु उत्पत्ति ३७
(६) कारागार	प्रसव के बाद के चालीस दिन ४६
(७) दूध के भरने	छातियों से दूध पिलाना-लाभ तथा विधि ६०
(८) अद्भुत प्राणी	शिशु का इतिहास-उसकी आवश्यकताएँ और बड़ों के कर्तव्य ७४
(९) बालक से बालिका	हम अपनी संतान को किन उपायों से उत्तम स्त्री पुरुष बना सकते हैं ? ८४
(१०) बुद्ध राम से बोधराज	शिशु का छठे मास तक का जीवन ९१
(११) सेठ साहब	शिशु का दांत निकालना १०२
(१२) नटखट बहादुर	शिशु का बारहवें महीने तक का जीवन ११४



(१३) चैकर की रिपोर्ट      शिशु की पहले साल की  
प्रगति      १२१

१४) परिशिष्ट      १२६

(१) भोजन सम्बन्धी दो चार्ट

(२) शिशु कब जन्म लेगा ?

(३) दूध के अतिरिक्त आहार

(४) सहायक पुस्तकें



उस दिन कस्तूरवा हाल में सन्नाटा छाया हुआ था। यदि पिन भी गिरता, तो उसका शब्द सुनाई देता। नगर के नर-नारी भारी संख्या में वहां जमा हुए थे—इस आशा से कि भारत-प्रसिद्ध घाल-मनोवैज्ञानिक डाक्टर मंगलदेव के उपदेशामृत से अपनी गृहस्थ-चाटिका को सुन्दर, सुरम्य, और सुरभित बनायेंगे।

डाक्टर मंगलदेव की वाणी में एक जादू था। उनकी आवाज मन मोहक थी। शब्द-प्रवाह बड़ा ललित था। लोग सुनते और मुग्ध हो जाते। उनका प्रत्येक शब्द हृदय पर अंकित हुए बिना न रहता था।

सभापति महोदय ने खड़े होकर उनका परिचय दिया। उनका संकेत होने पर डाक्टर साहब ने अपना भाषण शुरू किया:—

“बहिनो और भाईयो ! लोगों को कहते सुनता हूँ—हे देवकी नन्दन कृष्ण ! आओ, हमारी नौका को भंवर से निकालो । हम दासता की जंजीरों में बद्ध हैं । हमारी बेड़ियां तोड़ दो । हम अत्याचारों से पीड़ित हैं । हमें आतताइयों के पंजे से छुड़ाओ । हमारा वैभव, हमारी सभ्यता, हमारा धर्म, हमारी संस्कृति घोर संकट में हैं । इन्हें बचाओ ।

जानते हो कृष्ण क्या कहते हैं ? सुनो, कान लगा कर सुनो । कृष्ण कहते हैं—भोले भारतवासी ! मुझे बुलाते हो । मैं आऊंगा अवश्य । लेकिन कब ? जब देवकी माता तुम्हारे बीच में होगी । देवकी माता पैदा करो । उसके बगैर मैं कैसे आ सकता हूँ ?

बन्धुओ ! इन माताओं ने ही अनगिनत शूरवीर, महात्मा, विद्वान्, दानी पैदा किये हैं । जिन महात्माओं का गुण कीर्तन करते २ तुम्हारी जिह्वा नहीं थकती, वे सब इन माताओं की प्रेम भरी-गोदी में खेले हैं । ये माताएं चाहें तो शिवाजी, प्रताप सरीखे पराक्रमी, सच्चरित्र, देश पर अपनी बलि चढ़ाने वाले नर-रत्न पैदा करें और चाहें तो कायर और देश द्रोही कपूतों को जन्म दें । ये माताएं चाहें तो हरिश्चन्द्र, कर्ण, सत्यभामा जैसे उदार स्वभाव, दानवीरों की सृष्टि करें और चाहें तो स्वार्थी, संकीर्ण, प्रलोभी व्यक्तियों को उत्पन्न करें । इन माताओं के पास वह मंत्र है जो अचूक है । जिसकी सिद्धि में कोई सन्देह नहीं हो सकता । किन्तु दुःख है कि हम उस मातृ-शक्ति का निरादर करते हैं । उसे धिक्कारते हैं । रात दिन, उठते, बैठते, सोते, जागते, उसकी अवहेलना करते हैं । फिर बतलाइये, देवकी माता-जन्म ले तो कैसे ? हमारी सन्तति किस प्रकार सत्यपरायण, देश भक्त, सच्चरित्र, विद्वान्, शूरवीर और महत्वाकांक्षी बने ।

“यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः॥”

( मनु० )

हां, देवता लोग निस्सन्देह वहीं निवास करते हैं, जहां लोग स्त्री जाति का सम्मान करते हैं।

माताओ ! मुझे आप से भी दो शब्द कहने हैं। आप देश के भाग्य की विधातृ हैं। आप चाहें तो देश उन्नति के शिखर पर पहुँच सकता है, और न चाहें तो अवनति के गढ़े में गिर सकता है। आप चाहें तो धर्म, सभ्यता, सच्चरित्रता की ध्वजा इतनी ऊँची फहरा सकती हैं कि वह आकाश से घातें करने लगे। आप की उदासीनता इसे मिट्टी में मिला सकती है। आप से जातियाँ बनती और बिगड़ती हैं। इस लिये माताओ ! अपने इस उत्तरदायित्व, इस जिम्मेदारी को पहचानो। आप के कन्धों पर जो बोझ डाला गया है, उसे उचित रीति से उठाओ। आप माता हो। आप को मातृत्व का ज्ञान होना परमावश्यक है। आपको जानना होगा कि बच्चों का पालन पोषण, उनकी शिक्षा, दीक्षा किस ढंग से की जाये ताकि आपके बच्चे उच्चाकांक्षी, चरित्रवान्, सत्यवादी धार्मिक, दानशील, शूरवीर, बलवान, विद्वान और देशभक्त बनें। आप सोचो तो १०) मासिक वेतन लेने वाले रसोइये को जब आप रखती है तो आपका पहला प्रश्न उससे यह होता है कि वह खाने पकाने की कला में निपुण है या नहीं। मोटर जैसी मशीन चलाने के लिये ड्राइवरी की शिक्षा (ट्रेनिंग) लेनी ही पड़ती है। माली बनने के लिये बागवानी की कला में कुशल होना ही पड़ता है। लेकिन माता बनने के लिये, राष्ट्र तथा जाति निर्माता बनने के लिये क्या किसी ज्ञान, किसी शिक्षा, किसी कौशल की आवश्यकता ही नहीं ? ओह ! कितनी भूल है ! कितनी भारी मूर्खता है !! कितना भारी भोलापन है !!!

हमारा समाज एक युवा और युवती को विवाह-बन्धन में बाँध देता है। उन्हें आज्ञा देता है कि सन्तति उत्पन्न करो। राष्ट्र को बनाओ। उनके कन्धों पर इतना उत्तरदायित्व डालते समय

इस बात की बिल्कुल परवाह नहीं करता कि इस जोड़े को सन्तान-उत्पत्ति, उसका पालन-पोषण, उसकी शिक्षा-दीक्षा के नियमों से परिचित कराया गया है या नहीं। कितनी लापरवाही है ! यह तो किसी को वे पतवार नाव पर सवार कराकर यौवन पर आई हुई नदी में ढकेलने के तुल्य नहीं है तो क्या है ? मित्रो ! इसका परिणाम बहुत भयानक हो रहा है। उस युवक और युवती को अपनी पशु-बुद्धि (instinct) पर ही भरोसा करना पड़ता है। इस कारण उनसे सहस्त्रों भूलें होती हैं और उनका गृहस्थ जीवन कटु, दुःख-पूर्ण और नीरस हो जाता है।

जानते हो कि संसार के उन्नत स्वाधीन राष्ट्रों में इस सम्बन्ध में क्या रयोजनाएं व्यवहार में आ रही हैं ? यदि मैं बतलाने की चेष्टा करूं तो आप आश्चर्य से दांतों तले अंगुली दबाएंगे। वे लोग हमारी तरह अदूरदर्शी, स्वार्थपरायण और अकर्मण्य नहीं हैं। वे भली भाँति जानते हैं कि किसी देश की उन्नति व अवनति का आधार उस देश के परिवार हैं। इस लिए वे पारिवारिक जीवन को आदर्श रूप में सुखी बनाने का सतत उद्योग कर रहे हैं। वे ट्रैक्टों पुस्तकों द्वारा, भाषणों उपदेशों द्वारा, रेडियो सिनेमा द्वारा दिन रात गार्हस्थ्य धर्म की शिक्षा लोगों को देते रहते हैं। वे बतलाते हैं कि माता के क्या कर्तव्य हैं ? पिता को क्या करना चाहिये ? बच्चों की देख रेख, शिक्षा दीक्षा कैसे हो ? इस प्रकार की अनेक बातें जनसाधारण के कानों में रात दिन पड़ती रहती हैं। इसका परिणाम यह है कि उन लोगों का पारिवारिक जीवन मधु की तरह मीठा, खिले गुलाब की तरह सुगन्धित, उषा की तरह शान्त और निर्मल है। अब उन्हें पहले की तरह गर्भ में अथवा अल्पायु में असंख्य बच्चों के नष्ट हो जाने का तनिक भी भय नहीं रहा। वे अपनी जनशक्ति की रक्षा बड़ी सफलता से कर रहे हैं।

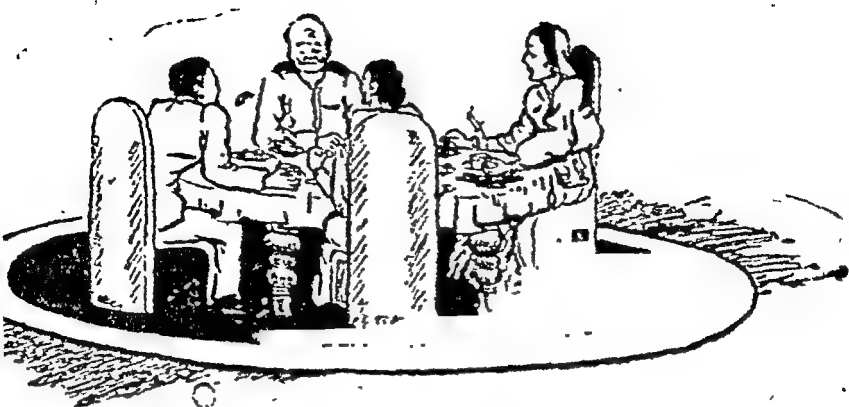
क्या ऐसा सुनहला काल कभी हमारे अभागे भारत में भी आयेगा ? क्या हमारा पारिवारिक जीवन कभी उन के समान स्वर्गमय भी बनेगा ?

मित्रो ! यह सब कुछ साध्य है और जल्दी सम्भव है, लेकिन कब ? जब आप इसमें अपना पूरा पूरा सहयोग दें । क्या आप इसके लिये तैयार हैं ?

चारों तरफ से 'हां हां' 'क्यों नहीं' की आवाजें आनी शुरू हो गईं । एक मिनट रुक कर डाक्टर साहब ने फिर बोलना शुरू किया—

'इसका उत्तर केवल वाणी से नहीं, मैं क्रियात्मिक रूप में चाहता हूँ । आप पूछेंगे कि हम क्या करें ? इसके लिये सुनिये । आप दो बातें तुरन्त कर सकते हैं । एक तो ऐसी संस्था बनाइये जिसका उद्देश्य मातृत्व-कला का प्रचार और प्रसार हो । दूसरे एक ऐसी संस्था की स्थापना कीजिये जो अपने ऊपर इस नगर के लिए एक प्रसूतिगृह (maternity home) बनाने की जिम्मेवारी ले ताकि बच्चा जनने वाली माताओं को किसी प्रकार की तकलीफ न हो और हमारी जाति शक्तिशाली, सुखी और समृद्ध बने ।

---



## चाय का निमन्त्रण

डाक्टर मंगलदेव माषण के पश्चात् स्टेज से नीचे उतरे ही थे कि लोगों की भीड़ उनके चारों ओर लग गई। हर एक उन से मिलने को उत्सुक था। शकुन्तला देवी मौका पाकर तेजी से पहुँच गई और उसने नमस्कार किया।

शकु०—डाक्टर साहब ! मैं अपना परिचय दे दूँ। मैं शकुन्तला गर्ग हूँ। सिविल लाइन्ज ६ नम्बर कोठी में रहती हूँ। क्या आप हमारे गरीबखाने पर चाय पीने की कृपा कर सकेंगे ?

ना०—बहुत अच्छा, क्या समय नियत है ?

शकु०—यही पांच बजे।

डा०—अवश्य पहुँचूँगा।

शकुन्तला के हर्ष का पारावार न रहा। इतने विद्वान का घर पर दर्शन देना क्या कम सौभाग्य की बात थी ?

उधर डाक्टर साहब ने कोठी में पैर रखा और उधर ड्राइङ्ग रूम की बड़ी क्लाक ने टन २ पांच बजाए। शकुन्तला, उसकी

नव-विवाहिता लड़की गौरी, उसका भतीजा रमेश, तीनों बाहर के वरामंद में उनके स्वागत के लिये खड़े थे।

शकु०—आइये डाक्टर साहब, हम लोग आपकी बाट ही जोड़ रहे हैं।

डा०—अजी ऐसी तकलीफ की क्या आवश्यकता थी। हम लोग 'नाक' मद्याराज पर भरोसा करके आपका कमरा ढूँढ़ ही लेते। भला चाय मिठाई वाला कमरा कहीं छुपा थोड़े रह सकता है ?

शकु०—हमें डर था कि कहीं आप रसोई में ही न चले जाएं।

चारों हाँसते २ आकर मेज के चारों तरफ बैठ गये।

शकु०—आपका कल का भापण वास्तव में आखें खोलने वाला था। कोई नर-नारी प्रभावित हुए बगैर नहीं गया।

गौरी—पर, माता जी, यह तो डाक्टर साहब ने बताया ही नहीं कि माँ को क्या २ जानना चाहिये ? यह तो सत्य है कि मातृत्व का क, ख, ग, जाने बगैर कोई स्त्रीसफल माता नहीं बन सकती। किन्तु वह क, ख है क्या ?

शकु०—बेटी, एक लैकचर में सारी बातें कैसे बताई जा सकती हैं ? हम भारत-वासी मातृत्व के विषय का महत्व ही समझ जायँ तो बड़ी बात है। ( डाक्टर साहब से ) गौरी सत्य कहती है, डाक्टर साहब। अब यह मातृत्व की ओर कदम बढ़ा रही है। आप ही बताइये कि इसकी क्या २ ड्यूटी लगाएँ ?

गौरी ने लज्जावश सिर नीचे कर लिया। शेष सब हाँसने लगे।

डा०—अब समझा कि गौरी क्यों मातृत्व के क, ख की चिन्ता कर रही है। अच्छा आज 'क' का आरम्भ कर ही देते हैं। सब से पहले माता को जानना चाहिये कि सन्तुलित (Balanced) भोजन किस चिड़िया का नाम है। गौरी कहाँ तक पढ़ी हो ?



गौरी—जी, मैट्रिक तक ।

डा०—क्या हाइजीन का विषय लिया हुआ था ?

गौरी—जी, हां ।

डा०—आओ, तुम्हारी परीक्षा लें । भोजन से क्या क्या प्रयोजन सिद्ध होते हैं ?

गौरी—तीन ! हमारे शरीर का पुष्ट होना, हमारे अन्दर उष्णता (heat) और कार्य करने की शक्ति (energy) का पैदा होना और तीसरे चीण ( घिसे ) कोषों ( tissues ) का पुनः अपनी अवस्था में आना ।

डा०—शाबास ! खूब याद रखा । लेकिन एक बात भूल गई । यह भोजन ही तो है जो हमारे अन्दर बीमारियों का मुकाबिला करने की क्षमता ( ताकत ) पैदा करता है ।

शकु०—( विद्युटों की प्लेट आगे करते हुए ) डाक्टर साहब, सन्तुलित भोजन का मतलब क्या है ?

डा०—( विद्युट उठाते हुए ) भोजन के रूप में हम जो कुछ खाते हैं उस में छः वस्तुएं शामिल हैं—प्रोटीन (Protein), स्नेह ( Fat ), निशास्ता और शक्कर ( Carbohydrates ) नमक और खनिज (Salts & Minerals), पानी और जीवनीय या विटैमिन ( Vitamins ) । इन सब का हमारे भोजन में उचित मात्रा में होना सन्तुलित भोजन कहलाता है ।

शकु०—क्या इन में से हर एक भाग जरूरी है ?

डा०—क्यों नहीं ? देखो, प्रोटीन का मुख्य काम शरीर बनाना ( body building ) है यह न हो तो शरीर की वृद्धि स्थिति और चीण कोषों का फिर बनना रुक जाय ।

स्नेह और निशास्ता शक्कर का काम उष्णता और शक्ति पैदा करना ( energy producing ) है । यह लकड़ी कोयले की

तरह शरीर में उष्णता पैदा करने के लिये ईंधन का काम करते हैं ।

नमक और खनिज दूसरी प्रकार के शरीर निर्माता हैं । ये जहां हड्डी, दांत आदि के बनाने का कार्य करते हैं, वहां शरीर को साधारण अवस्था (Proper order) में रखना भी इन्हीं का काम है । इसलिये इन्हें नियामक भोजन (Regulating foods) के नाम से भी पुकारा जाता है । इनकी बढ़ौलत शरीर का अम्ल (acid) तत्व मर्यादा से अधिक नहीं होने पाता; हृदय को गति मिलती है तथा मांस पेशियां (Muscles) और वृक्क या गुर्दा (Kidney) अपना कार्य सुचारु रूप से कर सकते हैं । इनके कारण ही पाचन सम्बन्धी रस (Digestive secretions) की उत्पत्ति होती है । सारांश यह है कि यदि ये खनिज और नमक न हों तो किसी प्राणी का जीवित रहना असम्भव हो जाय ।

जल हमारे शरीर का मुख्य अंश है । हमारे खून का  $\frac{6}{10}$  भाग और मांस का  $\frac{3}{4}$  भाग इसी से बना है । यही जल खून और कोषों में होते हुए हमारे शरीर के प्रत्येक भाग में वे सब पदार्थ ले जाता है जो हमें पुष्ट करते हैं । यही जल हमारे शरीर के बेकार अंशों (Waste matter) और विपैले द्रव्यों को बाहर निकाल कर इसे स्वच्छावस्था में रखता है । अतः इस का बहुत महत्त्व है ।

विटेमन भोजन के वे तत्त्व हैं जिन की अनुपस्थिति न केवल कई एक रोगों को उत्पन्न करने का कारण बनती है, बल्कि हमारी वृद्धि और जनन शक्ति पर भी कुप्रभाव डालती है । यह शब्द विटेमन लेटिन भाषा विटा (Vita) से निकला है जिसका अर्थ है 'जीवन' । ये जीवन के लिये अत्यन्त आवश्यक हैं ।

ये विटमिन तत्त्व कई प्रकार के हैं और प्रत्येक का अपना अपना विशेष कार्य है। एक प्रकार के विटमिन हमारी हड्डियों और दांतों के बनाने में सहायता करते हैं। दूसरे प्रकार के नाड़ियों (Nervous system) को बलवान बनाते हैं। तीसरे प्रकार के शरीर की वृद्धि और विकास के लिये आवश्यक हैं। चौथे प्रकार के हमारी जनन-शक्ति को बढ़ाते हैं। ये अंग्रेजी अक्षरमाला के ए, बी, सी, डी, ई अक्षरों से पुकारे जाते हैं।

गौरीः—डाक्टर साहब, हमें हार्डजीन की अध्यापिका ने एक बार बताया था कि प्रोटीनादि पाँचों तत्त्व किसी भी भोजन में अलग अलग किये जा सकते हैं, किन्तु विटमिन को आज तक न तो कोई पृथक् ही कर सका और न ही इन आँखों से अथवा यन्त्र द्वारा इन्हें देख ही सका। फिर इनका अस्तित्व कैसे जाना जा सकता है ?

डा०—जिस प्रकार परमात्मा का। आजतक तुमने परमात्मा को नहीं देखा और न ही इन चरम चक्षुओं से उसे देख पाओगी, किन्तु फिर भी उसकी उपासना अवश्य करती होगी ?

वैज्ञानिकों ने खालिस प्रोटीन, स्नेह, निशास्ता, शर्करा, नमक और खनिज और जल को उचित परिमाण में लेकर मिलाया और कुछेक प्राणियों को खिलाकर परीक्षण किया। किन्तु परिणाम अच्छा न निकला। वे प्राणी न केवल पनपे ही नहीं, बल्कि उनका जीना मुश्किल हो गया। जब इस खाद्य में दूध (विटमिन तत्त्व युक्त) शामिल किया गया तो उन प्राणियों का विकास होना आरम्भ हो गया। तब वैज्ञानिक इस परिणाम पर पहुँचे कि दूध में इन ऊपर लिखित पदार्थों के अलावा कोई और वस्तु अवश्य है जिसके कारण शारीरिक विकास और उन्नति होती है। इस 'कोई वस्तु' को विटमिन नाम दे दिया गया, क्योंकि इसमें जीवन शक्ति है।

शकु०—डाक्टर साहब, आपने तो हमें द्रोणाचार्य के चक्रव्यूह में डाल दिया है। हमें यह कैसे मालूम हो कि हम सन्तुलित भोजन कर रहे हैं अर्थात् भोजन में इन तत्वों की उचित मात्रा है।

डा०—बहिन, आपने यह चक्रव्यूह की बात खूब कही। आइये किसी 'अर्जुन' की तलाश करके रास्ता ढूँढ़ने की कोशिश करें।

डाक्टर मंगलदेव ने कुनूर न्यूट्रीशनल रिसर्च इन्स्टीच्यूट (Nutritional Research Institute) के भूतपूर्व डायरेक्टर सर राबर्ट मैक्कारिसन लिखित फूड ( Food ) नामक पुस्तिका निकाली और उसके अन्तिम अध्याय में से कुछ अंश पढ़कर सुनाने लगे। उसमें कहा गया था—

चूँकि सोते, जागते, उठते, बैठते, काम करते हमारी शक्ति निरन्तर क्षीण होती रहती है, इसलिये इस कमी को पूरा करने के वास्ते हमारी खुराक का बहुत सा भाग शक्ति ( energy ) उत्पादक होना चाहिये। खुराक का शेष भाग शरीर की उन्नति इसके विकास और पुनर्निर्माण में लगाना चाहिये। हमारे भिन्न भिन्न खाद्य इस शक्ति को न्यूनाधिक मात्रा में उत्पन्न करते हैं। इस मात्रा को हम कैलोरी (Calorie) द्वारा माप सकते हैं। एक कैलोरी का अभिप्राय उतनी उष्णता ( heat ) है जितनी कि लगभग एक सेर पानी को एक अंश (degree) तक गर्म करने में सक्षम होती है।

अनुमान लगाया गया है कि एक मनुष्य को २५०० से ३५०० तक और स्त्री को २१०० से २६०० कैलोरी पैदा करने वाला भोजन चाहिये।

यह बतलाया जा चुका है कि स्नेह ( fat ) और निशास्ता शक्कर, शक्ति ( energy ) पैदा करते हैं। इनके इलावा प्रोटीन का वह भाग भी जो शारीरिक विकास और पुनर्निर्माण के कामों से बच जाता है शक्ति को उत्पन्न करता है। इस सम्बन्ध में याद रखने वाली बात यह है कि स्नेह ( fat ) अन्य दोनों तत्त्वों (प्रोटीन और निशास्तादि) से दुगुनी से कुछ अधिक शक्ति उत्पन्न करने की क्षमता रखती है। प्रोटीन तथा निशास्ता शक्कर का एक एक ग्राम (Gramme लगभग एक माशा) जहाँ केवल चार कैलोरी शक्ति उत्पन्न करते हैं, वहाँ स्नेह का एक ग्राम नौ कैलोरी शक्ति पैदा करता है। यदि हमें यह मालूम हो कि किसी खाद्य में कितनी स्नेह, कितनी प्रोटीन और कितना निशास्ता और शक्कर हैं, तो सहज में मालूम कर सकते हैं कि वह खाद्य कितनी कैलोरी शक्ति उत्पन्न करने की सामर्थ्य रखता है। उदाहरण के लिये 'आधा छटांक चावल ले लो। उसमें प्रोटीन  $2\frac{3}{10}$  ग्राम, स्नेह  $\frac{17}{200}$  ग्राम, निशास्तादि  $22\frac{3}{10}$  ग्राम होते हैं। इनका कैलोरी मूल्य (energy-value) इस प्रकार हुआ:—

$$\text{प्रोटीन } \frac{23}{10} \times 4 = \frac{86}{5} = 17\frac{1}{5} \text{ कैलोरी}$$

$$\text{स्नेह } \frac{17}{200} \times 9 = \frac{153}{200} = \text{लगभग } \frac{3}{8} \text{ कैलोरी}$$

$$\text{निशास्तादि } \frac{223}{10} \times 4 = \frac{886}{5} = 177\frac{1}{5} \text{ कैलोरी}$$

कुल उत्पन्न शक्ति = लगभग 178 कैलोरी।

भोज्य पदार्थों का चुनाव करते हुए इस बात का ध्यान रखा जाय कि हमारी शक्ति ( energy ) की आवश्यकता ६० से १०० ग्राम प्रोटीन से, ८० से ६० ग्राम-स्नेह से और ३६० से ४५० ग्राम तक निशास्तादि से पूरी हो। इस तरह हमें इन खुराक के तत्त्वों से क्रमशः ३६० से ४०० कैलोरी, ७२० से ८१० कैलोरी और १४४० से १८०० कैलोरी प्राप्त होंगी। जिनका जोड़ २५२० से ३०१० तक हो जायगा ! इस गणना से सन्तुलित ( balanced ) भोजन का अन्दाजा लग सकता है। जिस भोजन में इस अनुपात में भिन्न २ भाग नहीं होते, वह असन्तुलित ( unbalanced ) भोजन कहलायेगा।

शकु०—खूब ! मैक्कारिसन साहब ने गुत्थी सुलभाने में कमाल कर दिया है।

डा०—आगे देखिये। वे लिखते हैं कि भोजन को उचित व्यवस्था में लाने के लिये निम्न लिखित नियमों का पालन करना चाहिये:—

(१) अपने भोजन में दश प्रतिशत कैलोरी की अधिक गुन्जाइश रखो, ताकि बेकार जाने की हालत में कमी पूरी हो सके।

❀ (२) आयु, स्त्री-पुरुष, ऋतु, स्थान और कार्य का

❀ आयु—६ वर्षीय बच्चे की खुराक वयस्क मनुष्य से आधी; ६ से १२ वर्ष के बालकों की तीन चौथाई और १२ से १८ वर्ष के नवयुवक की बराबर या किञ्चित अधिक खुराक होनी चाहिये।

स्त्री-पुरुष—लड़कियों और स्त्रियों से, उसी अवस्था वाले लड़कों और पुरुषों की खुराक अधिक होनी चाहिये।

ऋतु—गर्मी की अपेक्षा सर्दी में अधिक खुराक मिलनी चाहिये।

स्थान—दक्षिण के लोगों की अपेक्षा उत्तर दिशा में रहने वालों की खुराक अधिक होनी चाहिये।

खयाल करते हुए भोजन के परिमाण का निश्चय करो । जो लोग कड़ा परिश्रम करते हैं उन्हें १० से १५ प्रतिशत अधिक शक्ति-मूल्य ( energy value ) वाला भोजन मिलना चाहिये ।

(३) जितने प्रोटीन को हमें आवश्यकता है उससे कम से कम तीसरा भाग पशुओं से प्राप्त खाद्यों ( animal sources अर्थात् दूधादि ) से मिलना चाहिये । शेष प्रोटीन हमें एक ही श्रेणी के खाद्य-पदार्थों से नहीं लेनी चाहिए, बल्कि मिली जुली ज़ेल्सियों से । उदाहरण के लिए केवल दाल या आटा या चावल न सेवन कर मिश्रित भोजन खाना चाहिये ।

(४) जितना स्नेह हम खाते हैं उसका कम से कम आधा भाग घी, मक्खन से प्राप्त करना चाहिए, ताकि विटमिन ए प्रचुर मात्रा में मिल सके ।

(५) खुराक में दालादि से कम से कम चार गुनी ताज़ी सब्जियाँ और फल होने चाहियें ।

(६) अधिक परिश्रम करने वालों को अधिक शक्ति प्राप्त करने के लिए निशास्ता और शक्कर वाले खाद्य ही बढ़ाने चाहियें ।

(७) यदि किसी व्यक्ति को स्नेह ( घी, मक्खन ) अच्छी तरह न पचे तो उसे स्नेह के परिमाण को घटा कर आधा कर देना चाहिये और इस कमी को निशास्तेदार खुराक से पूरा करना चाहिये । केवल इस बात का ध्यान रखा जाय कि विटमिन ए में कोई कमी न पड़े ।

नमक और खनिजों के सम्बन्ध में चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं, क्योंकि उचित रीति से चुनी हुई खुराक में ये सदैव काफ़ी परिमाण में मौजूद रहते हैं ।

विटेमन को माप-तोल में लाना असम्भव है । अतः इनके सम्बन्ध में इतना स्मरण रखो कि ऐसी प्राकृतिक खुराक का अधिक प्रयोग किया जाय जिसमें ये विटेमन प्रचुर मात्रा में पाये जाते हों ।

शकु०—लेकिन, डाक्टर साहब, आपने यह तो बताया ही नहीं कि ये तत्त्व किस किस खाद्य-पदार्थ में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध हैं ।

डा०—इसकी चिन्ता न करें । देखो यह मेरे पास ॐ दो चार्ट हैं । एक में सारे मुख्य मुख्य खाद्यों की सूची है । हर एक खाद्य के सामने यह दिया गया है कि उसमें कितना कितना अंश हर एक तत्त्व का है । दूसरे में सन्तुलित और असन्तुलित भोजन को चित्र द्वारा दिखाया गया है । इनकी एक एक प्रति आप अपने पास रख लीजिये ।

शकु०—बहुत धन्यवाद !

डा०—संक्षेप में इतना याद रखिये कि प्रोटीन तत्त्व पनीर, मटर, लोभिया, अखरोट, बादाम, दूध और दालों में; स्नेह तत्त्व घी, मक्खन, वनस्पति के तैलों तथा सोयाबीन में; निशास्ता और शक्कर तत्त्व अनाजों, आलुओं, दालों, सब तरह के मीठे ताजा और सूखे फलों, शहद गुड़ादि में; और नमक और खनिज तत्त्व सागों, हरी तरकारियों, फलों, दूध, पनीर, दही, अंडे में प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं ।

विटेमन ए जिसका मुख्य कार्य संक्रामक रोगों ( infectious diseases ) से बचाना; आंखों, गले और फेफड़े के रोगों को दूर करना और साधारण शारीरिक स्वास्थ्य को कायम रखना

---

ॐ देखो परिशिष्ट ।



हैं, अधिकतर दूध, मक्खन, अण्डे की जरदी, पनीर, हरी सब्जियों, गाजर, टमाटर, पालक और शफरी तैल ( Cod liver oil ) में पाया जाता है ।

विटेमन बी अण्डे की जरदी, जिगर, सूजी, अखरोट, शतमूली, अजवायन के पत्ते ( Celery ), सलाद, शलजम, मूली, पालक, टमाटर और ताजा खमीर में प्रचुर मात्रा में और अनाजों दालादि, सोयाबीन और दूध में कुछ कम मात्रा में पाया जाता है । इस तत्त्व का मुख्य कार्य हमारे शरीर को विकसित करना तथा भूख और पाचन शक्ति को व्यवस्थित रखना है ।

विटेमन सी की अनुपस्थिति दांतों में रक्त पित्त (scurvy) को उत्पन्न करती है । यह तत्त्व ताजे सागों में, कुछेक हरी सब्जियों, खासकर खट्टे फलों, नारङ्गी, संतरा, नींबू, मालटा, टमाटर, कच्ची ताजा गोभी, शलजम में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है ।

विटेमन डी हड्डियों और दांतों को दृढ़ रखता है । यह दूध, अण्डे, पनीर, हरी तरकारियों तथा सूर्य की किरणों में प्रचुर मात्रा में मिलता है ।

विटेमन ई की उपस्थिति प्रजनन शक्ति के लिये आवश्यक है । इसका अभाव सन्तानोत्पत्ति के लिए अशक्त कर देता है । यह प्रायः गेहूँ की ऊपर की तह, नुकन्दर, जई के आटे, दूध और कुछेक सब्जियों में पाया जाता है ।

इन तत्वों के सम्बन्ध में इतना और स्मरण रखो कि जहां तक हो सके खाद्य-पदार्थों को उनके प्राकृत-स्वरूप और ताजा

“Vitamin E is essential for reproduction.  
The germ of the wheat grain is a rich source.”

Gangulee

अवस्था में खाने की कोशिश करनी चाहिये। जहाँ यह सम्भव न हो वहाँ इन्हें इतनी आंच पर न रखा जाय कि पकते हुए ही इनके मूल्यवान पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जायें।

शकु०—डाक्टर साहब, इस ज्ञानवर्धक कथोपकथन में आपने कहीं हमारी गरमागरम चाय, खस्ता विस्किटों और मजेदार पकौड़ों का जिक्र ही नहीं किया। क्या ये सब वेमत्तलव की चीजें हैं ?

डा०—यही गनीमत समझिए बहिन, कि इनका मैंने जिक्र ही नहीं किया। नहीं तो तुम यही कहतीं कि अच्छे वदतमीज से चास्ता पड़ा जिसे चाय पर ढुलार्ये और स्वादिष्ट खाने खिलाएं और वह हमारी इन्हीं चीजों में छिद्र निकाले।

शकु०—तो आपकी सम्मति में हमें लोगों को चाय की दावत देने की बजाय दूध की दावत देनी चाहिये और पकौड़ों की जगह फल आदि प्लेटों में होने चाहिये।

डा०—जरूर ! मैं इसका हृदय से समर्थन करूंगा। हमारी चेटी गौरी इस बात की गवाही देगी कि भोजन-विशेषज्ञ (Diet experts) चाय के सदैव विरोध में रहे हैं। मैक्कारीसन साहब का कहना है कि चाय और कहवा को भोजन में शामिल नहीं करना चाहिए। ये उत्तेजक खाद्य हैं। थोड़ा थोड़ा प्रयोग में लाने से भले ही इनसे इतनी हानि न हो, किन्तु इनका सतत अनिश्चय प्रयोग काफ़ी नुक़सान पहुँचाता है। भूख न लगना, वदहजमी, सिर दर्द, मलबन्ध, रात को नींद हराम होना, दिल की असाधारण धड़कन आदि कई रोग पैदा करने में ये उत्तेजक खाद्य पदार्थ सिद्ध-हस्त हैं।

तलने में, मुने जाने से तथा अधिक आंच पर पकने से और बार बार गरम करते रहने से खाद्य पदार्थों के पुष्टि देने वाले तत्त्व और अनेकों विटैमन नष्ट होजाते हैं। इसके अतिरिक्त इनका ठीक तरह पचना बहुत कठिन होता है। अतः हम पकौड़ों जैसी खाद्य वस्तुओं को उत्तम भोजन में शामिल नहीं कर सकते।

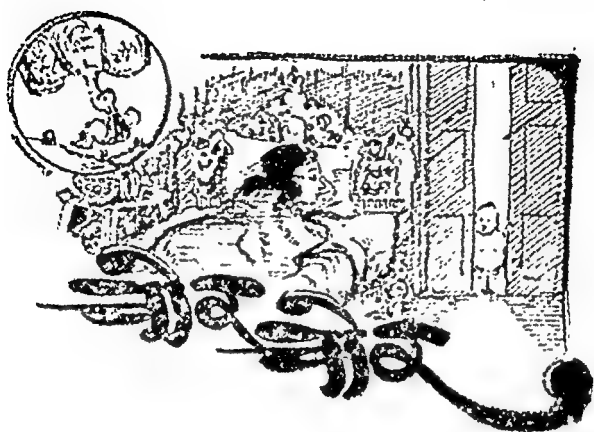
उत्तम भोजन वही है जिस में दूध, अनाज, दालें, ताजे, पक्के फल, हरी तरकारियाँ और (माँसाहारियों के लिए) अंडे मछली हों।

डाक्टर साहब की नजर अपनी घड़ी पर पड़ी। ६॥ वज चुके थे। इन्हें एक जगह ७ वजे पहुँचना था। इसलिए जाने की आज्ञा मांगी।

शकु०—डाक्टर साहब, आपने हम पर बड़ी कृपा की जो आपने हमारा निमन्त्रण स्वीकार किया और अपना अमूल्य समय देकर इतनी उपयोगी बातें बतलाईं। हम आपके बहुत आभारी हैं।

डा०—मुझे भी आपका हृदय से धन्यवाद करना है कि ऐसी श्रद्धा और प्रेम से आप लोगों ने आमन्त्रित किया। वास्तव में वहिन! आप जैसी माताओं की भारत को आवश्यकता है जो अपने पारिवारिक जीवन को उत्तम और सुखमय बनाने के लिये निरन्तर प्रयास करती हैं। अच्छा नमस्ते!

तीनों—(हाथ जोड़कर) नमस्ते, डाक्टर साहब।



गौरी आज बहुत परेशान थी। जब से पतिदेव दफ्तर गये थे, उसे कई बार उल्टी आ चुकी थी। उसकी समझ में न आता था कि मामला क्या है ? वह कोई ऐसी वस्तु खा गई है जिसने जाकर यह गड़बड़ पैदा की है। बहुत याद करने पर भी ऐसी कोई वस्तु उसके दिमाग में न आई। उसकी पड़ोसिन अरुणा भी न जाने आज कहां गायब थी। कोई अड़ोस पड़ोस में परिचित था ही नहीं जिसे अपनी दुखद व्यथा सुनाती। वह इस नगर में नई थी। कुल डेढ़ महीना ही हुआ था कि उसके पति मनोहरलाल उसे मायके से लिवा लाए थे। सिवाय अरुणा के उसकी किसी से जान पहचान नहीं हुई थी इसलिए अपना दुखड़ा कहे तो किससे ?

वह सोच ही रही थी अकरमात् किसी ने दरवाजा बाहर से खटखटाया। पहिले तो वह चौंकी, फिर संभल कर उठी और जाकर द्वार खोला। एक सफेद साड़ी और नीलवर्ण जम्पर पहिने

हाथ में लेडी छाता लिए कोई अपरिचित स्त्री सामने खड़ी थी। उसने कहा—वहिन क्षमा करना, आपको व्यर्थ में तकलीफ दी। क्या आपको मालूम है कि अरुणा वहिन कहां गई हैं ? मैं इधर से गुजरी तो सोचा कि उससे मिलती हूँ जाऊँ।

गौरी—मालूम नहीं वहिन, आज न जाने कहीं बाहर चली गई हैं। मैं उन्हें क्या कहूँ ?

वह—मैं इस इलाकेकी हैल्थ-विजिटर (Health Visitor) हूँ। आप यह कह दीजिये.....

हैल्थ विजिटर की बात बीच में ही थी कि गौरी को फिर उल्टी आ गई। है० वि० ने उसे अन्दर लाकर लिटाया और पूछा कि क्या तकलीफ है ?

गौरी—कुछ समय में नहीं आता वहिन। आज सबेरे बिस्तरे से उठी तो दिल बैठा जा रहा था। सोचा अभी ठीक हो जायगा इसलिये 'उन' से भी जिक्र नहीं किया। 'उन' का दफ्तर के लिए जाना ही था कि इसी प्रकार उल्टियों का सिलसिला आरम्भ हो गया।

है० वि०—कोई घबराने की बात नहीं। यह बताइये कि आपके विवाह को कितना काल बीता है ?

गौरी—विवाह हुए तो एक वर्ष हो चुका है। परन्तु मैं कोई डेढ़ मास से अपने पतिदेव के पास हूँ।

है० वि०—(हँसकर) तो आपको कुछ है ?

गौरी—यह तो मैं भी समझती हूँ कि कोई बात जरूर है। लेकिन है क्या ? यह समय में नहीं आ रहा।

है० वि०—(ठट्टा मारकर) वहिन तुम भोली हो।

गौरी को है० वि० का हँसना बहुत बुरा लगा। किसी की जान पर बने और कोई हँसा करे। परन्तु शिष्टाचारवश अपने

भावों को हृहय में रोककर बोली—बहिन ! इसमें भोलेपन की कौनसी बात है ?

है० वि०—(उसकी ठोड़ी पकड़कर हिलाते हुए) भोलापन यह है कि तुम्हारे चोर घुसा है और तुम्हें खबर तक नहीं ।

गौरी—चोर !

है० वि०—हां, चोर । और मजे की बात यह कि वह हज़रत नौ महीने वहीं घुसे रहेंगे । तुम्हारे से खाना लेंगे, तुम्हीं से हवा खायेंगे । वहां न उन्हें गरमी सतायेगी, न सरदी, न वर्षा न सूखा । आनन्द लेंगे आनन्द !

अब गौरी की समझ में आया कि है० वि० का 'चोर' से क्या अभिप्राय था और वह हँसी क्यों । लज्जावश मुँह नीचे कर लिया और कुछ देर बाद तक बोल न सकी । ❀

❀ कई एक लक्षण ऐसे हैं जिनसे सहज में अनुमान लगाया जा सकता है कि स्त्री को गर्भ है—(१) मासिक-धर्म का वन्द होजाना (२) स्तनों में परिवर्तन—बढ़ना, चूचुक का भूरा होना तत्पश्चात् काला होना, चूचुक में दर्द और स्तनों में अकड़न (३) जी मतलाना और उल्टियां आना (आरम्भिक ३-४ मासों में) (४) शीघ्र पेशाव आना ( आरम्भिक मासों में ) (५) पेट का बढ़ना तथा भ्रूण का चौथे पांचवें मास में हिलना-जुलना (६) मानसिक परिवर्तन—गर्भवती की अनेक प्रकार के भोजन द्रव्यों पर रुचि, चिड़चिड़ापन, तुरन्त क्रुद्ध तथा उदास हो जाना इत्यादि ।

“क्षमता गरिमा कुक्षौमूर्च्छा छादिरोचकाः ,

जृम्भा प्रसेकः सदनं रोम राज्याः प्रकाशनम् ।

अश्लेष्टता स्तनौ पीडासस्तन्यौ कृष्ण चूचुकौ ।”

( रस रत्नाकर )

है० वि०—बहिन, अब तो मिठाई पक्की हो गई न ?

गौरी—बहिन मेरा सौभाग्य है कि आप मुझे मिल गईं । नहीं तो यह रहस्य कैसे खुलता । क्या इस विषय में मुझे कुछ बताने की कृपा करेंगी ?

है० वि०—क्यों नहीं ? किन्तु हमारी मिठाई तो नहीं भूलोगी न ? अच्छा, घर में खिलौना आने दो, मिठाई के थाल के थाल उड़ेंगे । अच्छा लो, इस सस्वन्ध में दो एक बातें बता दूँ ।

बहिन ! तुम्हारा यह काल बड़ा महत्व-पूर्ण है । इसमें सावधानी से काम लिया गया और गृह-परिस्थिति अनुकूल हुई तो यह काल बड़े सुख से व्यतीत होगा ।

सबसे पहिले तुम्हें अपनी तन्दुरुस्ती का बहुत ख्याल रखना चाहिये । तुम्हें दूध, हरी तरकारियों और फलों का उदारता पूर्वक प्रयोग करना चाहिये । तेज चाय और कहवा, तली हुई तथा अधिक घी व मसालों से बनी हुई वस्तुओं और मिठाइयों से बचती रहो । भोजन उतना ही खाओ जितनी कि भूख हो । कई मातायें इस भ्रम में जहरत से ज्यादा खा जाती हैं कि उन्होंने गर्भ-स्थित शिशु को भी खिलाना है । इस भूल का यह दुष्परिणाम होता है कि उन्हें अजीर्ण हो जाता है और रोग छाया की तरह उनके पीछे लगे रहते हैं ।

कई डाक्टरों का कहना है कि अजीर्ण और कब्ज गर्भिणी के दो महान् शत्रु हैं । इस प्रकार का खाना खाओ कि वह रुचिकर तो हो किन्तु बदहजमी और कब्ज पैदा करने वाला न हो । यदि कभी कब्ज बार करे तो डाक्टर का मशवरा लो । साधारण अवस्था में भी प्रातः उठते ही एक गिलास पानी पीना, दिन में खूब पानी पीते रहना, कभी कभी एनिमा लेते रहना—इत्यादि उपाय ऐसे हैं कि कब्ज को दूर रखने में सफल होते देखे गये हैं ।

भावी माता के लिए खुली हवा में रहना, चलना और फिरना बहुत उपयोगी है। ऋतु के अनुसार कमरे के द्वार और खिड़कियां खोलकर सोना चाहिये। प्रातः और सायं खुली हवा में घूमना बड़ा लाभदायक है—कसरत की कसरत और प्रकृति-सौन्दर्य से चित्त को शान्ति और धैर्य। इसके अतिरिक्त प्रातःकाल सूर्य की किरणों से हमें प्रचुर मात्रा में विटामिन डी उपलब्ध होता है। यह हमारे भोजन के चूने (calcium) आदि खानिज पदार्थों को काम में लाने के लिए शरीर की सहायता करता है। यह तत्त्व न हो तो हमारी हड्डियां, दाँत कमजोर बने रहें।

बहिन ! तुमने सुना होगा कि कई बच्चों के दाँत देर से निकलते हैं। इसका कारण चूने की कमी है। इस दोष के कारण कई अन्य दोष उत्पन्न हो जाते हैं। उदाहरण दाँतों का भिचे हुए (crowdy) उठना, दाँतों के पूर्ण विकास न होने से जबड़ों का तड़ होजाना, मसूड़ों का कमजोर होना—इत्यादि। तुम्हें अपने दाँतों का बहुत ध्यान रखना चाहिये। यदि इनमें कोई दोष हो तो अभी से उसे दूर करने का प्रयत्न करो। प्रति दिन उन्हें \*ब्रुश, मंजन या दाँतों से साफ़ रखो।

उछलना, कूदना, दौड़ना, भागना, ऊँचे चढ़ना उतरना करना, भारी बोझ उठाना—ऐसे कार्यों से बचते रहना चाहिये

\* ब्रुश के प्रयोग में दो बातों पर अवश्य ध्यान देना चाहिये :—

(१) इसका इस्तेमाल ठीक आता हो। (२) इसमें कीटाणु (germs) न पड़े। इसके लिये दाँत साफ़ करने के बाद ब्रुश को परमेगनेट आफ़ पोटाश (Permagnate of potash) के पानी के गिलास में या लाइसोल में थोड़ी देर रखना आवश्यक है।



ऐसी सड़कों पर सगरी नहीं करनी चाहिये जिन पर हिचकोले आते हों। पर साधारण घरेलू कार्यों में हानि नहीं—प्रत्युत लाभ है। जो स्त्रियां इस अवस्था में घर के साधारण काम करती रहती हैं, उन्हें प्रसव-काल में कम कष्ट होता है। सुस्त, बेकार और चारपाई पर पड़ी रहने वाली स्त्रियों को बच्चा जनने के समय बड़ा कष्ट होता है। इस बात को भूलना नहीं चाहिये।

स्नान नियम-पूर्वक करती रहो। इसके दो लाभ हैं:—त्वचा की शुद्धता और हमारे रुधिर की गति का तेज होना। इनसे स्वास्थ्य पर बहुत उत्तम प्रभाव पड़ता है। स्नान के समय खुरदरे तौलिये से बदन अच्छी प्रकार रगड़ना और पूँछना चाहिये।

जल पर्याप्त मात्रा में पीना चाहिये। केवल भोजन के समय कम पिया जाय। इससे त्वचा और मल-मूत्र द्वारा शरीर का विपैला मादा बाहर निकलता रहता है। बहिन, याद रखो कि मल-विकास (elimination) स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है। यह शरीर के चार अङ्गों द्वारा होता है—(१) त्वचा (२) फेफड़े (३) अंतड़ियां (४) गुर्दे (kidneys)। स्नान, शुद्ध हवा, पर्याप्त जल, व्यायाम, सन्तुलित भोजन—ये पाँचों विकास में महान सहायक हैं। दवाइयों की अपेक्षा इनसे सहायता लेते रहना चाहिये।

कई बार बढ़ता हुआ गर्भाशय (uterus) अन्तड़ियों पर दबाव डालता है, जिससे कब्ज होने का डर होता है। उस समय यह हमारे नितान्त स्नेही मित्र हमारी सहायता करते हैं।†

---

†“Avoid all strong aperients—the following are safe, if absolutely necessary: Milk of magnesia, senna tea, cascara evacuant, medicinal paraffin. Always take the smallest dose which is effective.” —Babies without Tears (P. 9)

वहिन, थकावट से बचती रहो ! गृह-कार्य इतना न करो कि व्यर्थ में थकावट हो । तुम्हें कम से कम आठ घंटे रात को सोना चाहिये । दिन में भी भोजन के बाद लगभग आध घंटा शान्त, एकान्त स्थान में आराम करना बहुत उपयोगी है । जिन दिनों तुम्हें हर मास में मासिक-धर्म रहता रहा हो, उन दिनों तो विशेष रूप से तुम्हें आराम करना चाहिये । ❀ नींद के समय रात को जागना, देर तक सिनेमा-थियेटर देखना अथवा सभाओं में सक्रिय (active) भाग लेना तुम्हारे स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है । लेटे हुए यह सावधानी करना चाहिये कि पेट पर अधिक बोझ न पड़े ।

वहिन, एक और आवश्यक बात का ख्याल रखो । शिशु लगभग एक वर्ष तुम्हारे स्तनों से दूध पीएगा । इसलिए स्तनों का उचित रीति से विकास होना अनिवार्य है । ऐसे कपड़े (तंग जाकट आदि) न पहिनो जिन से कि इनके विकास में बाधा पड़े । बच्चा उत्पन्न होने से तीन चार मास पूर्व ही से चूचुकों (धुंड़ियों) को सोते समय वैसलीन या जैतून के तेल से मालिश करना प्रारम्भ कर देना चाहिए और प्रातः गर्म पानी से इन्हें धो देना चाहिये । \* अनेक स्त्रियों के चूचुक आकार में बहुत छोटे होते हैं या अन्दर घुसे से होते हैं । उन्हें यदि उसी अवस्था में

---

❀ इसके अतिरिक्त जिन स्त्रियों को कभी गर्भपात हुआ हो उन्हें गर्भकाल के उन दिनों में अधिक आराम करना चाहिये

\* "During the last two months the breasts should be prepared for nursing. Sponge them daily with cold water, then massage gently from the base towards the

.. ( शेष अगले पृष्ठ पर )

रहने दिया जावे तो वच्चे को दूध पिलाने में असमर्थ रहेंगे । इसलिये इस ओर विशेष ध्यान देना चाहिये ।

कपड़े इतने पहिनना कि बदन को आराम मिले । वस्त्रों का सुन्दर और साफ होना तो उचित है, परन्तु ये तंग नहीं होने चाहिये । वस्त्र ढीले हों और कन्वों पर से लटकते रहें । ऋतु का भी ख्याल रखो । ऐसे कपड़े पहनो जिससे तुम्हारे पेट और पाँव को ठंड न लगने पाए । कमर को पेट की अथवा नाड़े से कभी कस कर न बांधना । याद रखो कि गर्भवती को ऊंची एड़ी वाले जूते हानि पहुंचाते हैं ।

तुम्हें हर समय प्रफुल्लित, प्रसन्नचित रहना चाहिये । चिंता, डर, हृदय-व्यथा तुम्हारे घोर शत्रु हैं । इनको निकट न फटकने दो । राग-रंग, हंसमुख सहेलियों से बातचीत, उत्कृष्ट और मनोरञ्जक साहित्य का पठन-पाठन, प्रकृति के सौन्दर्य का आनन्द उठाना इत्यादि कार्यों में तुम्हारे दिन का अधिक भाग बीतना चाहिये ।

तुम सुशिक्षित प्रतीत होती हो । तुम्हें इशारा ही काफी है । तुम्हें और क्या समझाऊं ? हां, एक बात अवश्य याद रखो । हमारे सेंटर में सप्ताह दो सप्ताह में एक बार अवश्य आती रहना । जब किसी परामर्श अथवा दवाई-दारु की जरूरत होगी हम न चूकेंगी ।

---

nipples with warm olive oil. Draw out and roll the nipples between an oiled finger and thumb. Finally scrub with a soft brush and warm water. Dry thoroughly."

(P. 10).

"It is best not to try hardening the nipples with spirits as this may cause cracking. The Oster Milk Book (P. 15)

गौरी—इसके लिये बहुत धन्यवाद ! मैं अवश्य सेंटर में आप लोगों के दर्शन करती रहूंगी । आपका सेंटर है किधर ?

है० वि०—इसकी चिन्ता न करो । अरुणा देवी सब जानती है । उसे पहली बार अपने साथ ले आओगी, तो फिर कभी कष्ट न होगा ।

गौरी—सेंटर कब से कब तक खुला रहता है ?

है० वि०—प्रातः सात से ग्यारह तक । परं तुम्हारा अधिक समय नहीं लगा करेगा । हमें अधिकतर तो गर्भाशय की स्थिति आदि के सम्बन्ध में ही देखना-भालना पड़ता है । क्या गर्भाशय ठीक स्थान पर है ? यह ठीक तरह से वृद्धि कर रहा है ? इसमें वच्चा निरापद दशा में है, सुरक्षित है ? इत्यादि बातों में १०-५ मिनट ही तो लगते हैं । ❀

गौरी—मैं जरूर आऊंगी, बहिन, चाहे कितना ही समय क्यों न लगे । हम जैसों का उपकार ही इसी में है कि आप लोगों से भेंट करती रहा करें । बहिन, जाते जाते एक शंका मिटाती जाओ । यह उल्टियां क्यों आती हैं ?

❀ इस डाक्टर की परीक्षा के अतिरिक्त गर्भवती स्त्री की मूत्र-परीक्षा भी समय २ पर होती रहे, तो अत्युत्तम है । पं० कृष्णकांत जी मालवीय अपनी पुस्तक “मातृत्व” में इसके सम्बन्ध में लिखते हैं—“मूत्र की परीक्षा से ही एक चतुर डाक्टर बतला सकता है कि शरीर में कौन से अंग अपने कर्तव्य का पालन नहीं कर रहे हैं, कौन से शिथिल पड़ गये हैं, शरीर से बाहर क्या आ रहा है । कहीं चीनी (Sugar) या एल्ब्यूमन (Albumen) तो नहीं पैदा हो गया है ? गर्भिणी के सम्बन्ध में इनमें से दोनों या एक की भी वृद्धि जहर के समान है ।”

है० वि०—ओह, फिर उल्टियां थाद आ गईं ! बहिन, इसकी चिन्ता मत करो । यह वास्तव में उस दयालु परमात्मा की अत्यन्त दया का प्रकाश है । जब गर्भिणी के शरीर में विषैला मादा (Toxic matter) मात्रा से अधिक बढ़ जाता है तो बच्चे के हित के लिये माता की आन्तरिक शुद्धि होती है । सो इससे घबराने की कोई जरूरत नहीं । कुछ काल में ही तुम इन उल्टियों से मुक्त हो जाओगी ।

गौरी—तब तो इतनी देर यह आफत ढाती ही रहेंगी । बहिन, कोई दवाई-दारू, जादू-टोना ऐसा नहीं कि इनसे आज ही पिंड छूट जाय ।

है० वि०—यह तो गारन्टी करना मुश्किल है कि एक रोज में यह बला टल जाय, पर ऐसे उपाय अवश्य हैं जिनसे उल्टियों का जोर तथा दिल मचलाना बहुत कम हो जाता है । सुनो—मुख्य उपाय तो अपने पेट को साफ रखना है । ऐसी चीजें खाओ

---

“इसके अलावा गर्भाशय के विकसित होने से छोटी और बड़ी आंतों पर प्रभाव पड़ता है । उनसे उनकी नीचे की ओर की स्वाभाविक गति में रुकावट हो जाती है । इसलिये वह गति ऊर्ध्वगामी हो जाने से वमन होता है । ये वमन दो प्रकार के होते हैं । एक में अन्न या अन्य आमाशय की चीजें बाहर आती हैं और जब आमाशय खाली होता है तो खाली वमन आते हैं । सिवाय भाग के और कुछ नहीं बाहर आता । यह स्वाभाविक रोग है और प्रायः तीसरे महीने बाद ऐसे वमन गर्भवती को बंद हो जाते हैं । किन्तु किसी २ की आंतों के दुर्बलता के कारण ये वमन अधिक समय तक भी रह सकते हैं ।”

—वैद्यरत्न कविराज प्रतापसिंह ।

कि अजीर्णता और कब्ज न होने पाये। इसके सम्बन्ध में मैंने काफी वता दिया है। जो खाओ, चबाकर खाओ। प्रातःकाल उठते ही और दिन में गुनगुने पानी में नीबू डालकर पिया करो। हो सके तो पन्द्रहवें दिन एक बार एनिमा (enema) ले लिया करो। दूसरा उपाय यह है कि पति संहवास से हाथ खींच लो। केवल इन दिनों में ही नहीं, प्रत्युत शेष गर्भकाल और उसके एक वर्ष बाद तक जबतक शिशु दूध पीता रहता है ब्रह्मचर्य<sup>१</sup> का पालन करो। इससे जहाँ तुम्हें लाभ पहुँचेगा। वहाँ वच्चा भी सुरक्षित रहेगा।



१ जिन स्त्रियों को कभी गर्भपात हो चुका हो। उनको तो विशेष रूप से इससे (पति संहवास से) तोबां ही कर लेनी चाहिये, खास तौर से उस काल के निकट जिस समय में उनको गर्भपात हुआ हो।  
— ६६ का० मालवीय ।



कहते हैं कि निकटस्थ आत्माएँ एक दूसरे का सुख और दुःख सैकड़ों मील दूर रहते हुए भी अनुभव किया करती हैं। गौरी की मां कानपुर में एक रम्य विशाल भवन में रहती थी। हर प्रकार की सुख-सामग्री की स्वामिनी होते हुए भी आज न जाने उसका जी क्यों बैठा जा रहा था। खाना-पीना, बैठना-उठना, चलना-फिरना, बात-चीत उसे कुछ भी तो अच्छा नहीं लग रहा था। गौरी उसकी इकलौती लड़की है। उसे खयाल आया कि हो न हो उसे कोई कष्ट अवश्य होगा। तुरन्त एक एक्सप्रेस (Express) चिट्ठी डाली कि बिना किसी विलम्ब के लिखो कि तबीयत कैसी है। उत्तर में गौरी ने सैकड़ों बातें इधर उधर की घसीट डालीं। अपनी तबीयत के बारे में सिर्फ इतना ही लिखा—‘मां मुझे कोई तकलीफ नहीं। किसी प्रकार की चिंता मत करो। मुझे वही कुछ है जो सभी विवाहिता स्त्रियों को हुआ करता है।’

मां ने पढ़ा तो हर्ष से उसका हृदय वल्लियों उछल पड़ा। कुछ ही काल में एक सुन्दर दिव्य-मूर्ति संसार में अवतीर्ण होगी जिसके प्रकाश से घर का कोना कोना जगमगा उठेगा। उत्तर में उसने लिखा—

प्यारी पुत्री,

जब से तुम्हारा पत्र आया है हृदय आनन्द से दिलोरे ले रहा है। आज वही सुनहले स्वप्न मन की आंखों के सामने आ रहे हैं जो उस सुदूर भूत में आया करते थे जब तुम पेट में थीं। ओहो ! दोनों में कितना आश्चर्य-जनक मेल है।

बेटी, इन आने वाले महीनों में तुम्हारे धैर्य की परीक्षा होगी। जितनी खुश और प्रसन्नचित्त रहकर यह काल बिताओगी उतना ही तुम्हारे लिये हितकर होगा। न केवल तुम्हारे लिये अपितु शिशु के लिये भी। यह नितान्त सत्य है कि माता की मानसिक अवस्था का प्रभाव गर्भस्थ शिशु के रंग-रूप, उसके आकार-विकार, स्वास्थ्यादि पर और उसके चरित्र पर पड़ता है। इसलिए यदि किसी बात पर तुम्हें क्रोध भी आए, तो अपने लिये न सही, बालक की खातिर ही सही, तुम क्रोध न करना। इसी प्रकार चिंता, उदासी और मन के अन्य विकारों से बचती रहो। मैं आशा करती हूँ कि प्रिय पुत्र मनोहरलाल भी इस बात का ध्यान रखेंगे और तुम्हें सदैव प्रसन्न रखने का उद्योग करेंगे।

गौरी, कुछ काल हुआ मैं एक महत्वपूर्ण सुन्दर पुस्तक पढ़ रही थी। उसकी विदुषी लेखिका ने गर्भवती स्त्री के कष्टों को तीन श्रेणियों में विभाजित किया है:—

पहली प्रकार के वे कष्ट जो प्राकृतिक (Nature imposed) हैं और हर गर्भिणी के लिये चाहे वह कितनी ही आदर्श रूप में



स्वस्थ क्यों न हो, अनिवार्य हैं। इनको जड़ से तो नहीं उखाड़ा जा सकता, हां\* इनकी तीव्रता को कम किया जा सकता है।

उदाहरण के लिये कमर के नीचे की मांसपेशियाँ, (muscles) जो शरीर के अग्रभाग (उदरादि) को सहायता देती हैं। भ्रूण के बढ़ते रहने से उन पर दिनों दिन अधिक दबाव पड़ता है; यहाँ तक कि ऊपरी और निचली त्वचा और उनके नीचे के कोष टूटने वाले होजाते हैं अथवा टूट कर अलग होजाते हैं और फलतः त्वचा के निम्न भाग में स्थायी रूप से निशान छोड़ जाते हैं। किन्तु यदि चतुर्थ मास से सप्ताह में एक बार और पाँचवें मास से प्रतिदिन जैतून के तेल से शरीर के उस भाग को मलती रहोगी तो त्वचा में लचक उत्पन्न हो जायगी और इस प्रकार के विकार होने के कम अवसर रह जायेंगे। इस उपाय के संग में यदि ऐसे दैनिक हलके व्यायाम किये जायँ जिनमें मांसपेशियाँ सशक्त और लचीली बनें तो इनसे इस प्रकार के कष्ट को रोकने में बहुत बड़ी सहायता मिलती है। उदाहरण—खड़े २ आगे को इतना झुकना कि हाथ भूमि से छूएँ; भूमि पर पेट के बल लेट कर बिना हाथों के सहारे धीरे २ उठना और चित लेट कर बारी बारी अपनी टाँगों को सिर से ऊपर उठाना और फिर धीरे २ नीचे भूमि पर वापिस ले आना। ये व्यायाम जहाँ तक आसानी से हो सके करती रहो।

\* "Thus both heredity and environment have a vital part to play in building character, but greater than either is the subtler environment within the prospective mother created by her during the nine antinatal months."—

Stopes 'Radiant motherhood'. (P. 139 ).

इस श्रेणी में कुछ एक और विकार हैं जो गर्भवती स्त्रियों की सुन्दरता पर अपना वार करते हैं—छातियों का शिथिल हो (लटक) जाना, भाँड़ियों का प्रादुर्भाव, त्वचा का काला अथवा भदे रंग का होना, बालों और नाखूनों की सुन्दरता का बिगड़ना, दाँतों का गिरना, हिलना अथवा कमजोर होना ।

स्ननों के लिए ऐसा पहिनावा (अँगियाडि) चाहिये जो उन्हें ठीक स्थिति में आश्रित कर सके । इसके अतिरिक्त इन्हें जैतून के तेल से ( पाँचवें छठे मास से ) मालिश करती रहो । त्वचा का काला होना इत्यादि कुरूपता गर्भकाल पर्यन्त अथवा कुछ काल उसके उपरान्त रहती है । बाद में इससे छुट्टी मिल जाती है । अतः इससे चिंतित होने की आवश्यकता नहीं । बालों की सुन्दरता कायम रखने के लिये उन पर कोई प्राकृतिक तैल मलते रहना चाहिये । बादाम का तैल आर शुद्ध किया हुआ पैरा-फिन प्रयोग में लाए जा सकते हैं । नाखूनों के लिये मक्खन, फुलमां, लैनोलीन (Lanoline) या साधारण वैसलीन का प्रयोग किया जा सकता है । दाँतों की रक्षा तथा स्वच्छता में कोई कसर उठा नहीं रखनी चाहिये ।

गर्भ के कारण तुम्हारे शारीरिक गुरुत्व-केन्द्र (Centre of gravity) में परिवर्तन आना विल्कुल स्वाभाविक है । इसलिये सीढ़ियों से या ऊंची जगह से उतरते चढ़ते बहुत सावधान रहो । उतावलापन न करो ।

❖ जैतून का तेल न हो तो चिरोंजी को दूध में पीस कर उबटना करना चाहिये ।

‡ इसके बनाने की विधि यह है कि चार भाग सव्वे का तेल और एक भाग सुफेद मोम को पिघाल कर और छान कर किसी चीनी के बर्तन में रख दिया जाय ।

दूसरी प्रकार के वे कष्ट हैं जो गर्भवती स्त्रियां अग्राकृतिक जीवन व्यतीत करने के कारण अपने ऊपर लाद लेती हैं। जैसे रोगियों के सदृश विस्तर चारपाई पर लेटे रहना, घर के काम धन्धों से जी चुराना, थियेटर-सिनेमा के शौक में रात्रि को देर तक जागते रहना। गौरी, स्मरण रखो, इस अवस्था में जितना प्राकृतिक जीवन बिताओगी—समय पर सोओगी, उठोगी; खुली हवा और प्रकाश का सेवन करोगी; हलके व्यायाम और सैर से शारीरिक स्वास्थ्य कायम रखोगी और संतुलित भोजन खाया करोगी—उतना ही सुखी रहोगी।

तीसरी प्रकार के वे कष्ट हैं जो साधारण रूप से बहुधा स्त्रियों को हो जाते हैं, किन्तु रहन सहन में परिवर्तन लाने से और समुचित ज्ञान लाभ से उनको दूर किया जा सकता है। योग्य लेखिका ने इस श्रेणी में चार कष्टों का उल्लेख किया है—: मतली (morning sickness) और उल्टियां होना; कब्ज होना; भग की तथा नीचे के भाग (टांगों, टखनों) की शिराओं का फूल जाना (Varicose Veins) और चौथे शिशु के हिलने डुलने से नींद का न आना।

मतली, वमनादि के सम्बन्ध में उस लेखिका की धारणा है कि तीन उपाय करने चाहियें—

- (१) चुस्त और भारी वस्त्र न पहिनना। ऊंची एड़ी वाले जूतों का त्याग।
- (२) पुष्टिकारक किन्तु भारी और ज़रूरत से ज्यादा पके हुए अथवा मसालेदार भोजन को तिलाञ्जलि देना। सादी दाल, रोटी, दलिया, पके फल, दूधादि पर अपना मुख्यतः निर्वाह करना।

(३) चाय की वजाय संतरे के रस से दिन प्रारम्भ करना ।  
कब्ज रोकने के लिये सन्तुलित (balanced)  
भोजन खाओ ।

मधु का प्रयोग तथा वे व्यायाम जिन का मैंने ऊपर उल्लेख किया है अति उपयोगी हैं । जुलाव यथासम्भव नहीं लेने चाहियें ।

भोजन और वस्त्रों के सम्बन्ध में सतर्कता बरतने से तथा सिट्जबाथ (Sitz bath) लेते रहने से शिराओं का फूलना असम्भव सा हो जाता है । ऐसी अवस्था आने पर यदि आराम करते समय पैरों को सिर की स्तर (level) से ऊपर रखा जाय तो लाभ होता है ।

रतजगे को रोकने का अमोघ उपाय यह है कि सोने से पहले गर्म जल से सिट्जबाथ लिया जाय । यदि भ्रूण की स्थिति ठीक न हो तो उसे मालिशदि या किसी समझदार कुशल धात्री (Nurse) से ठीक अवस्था में करवा लिया जाय । इन उपायों के अतिरिक्त प्राकृतिक जीवन व्यतीत किया जाय । नींद लाने के कृत्रिम उपायों से हमेशा बचती रहो ।

बेटी, मैंने अपने स्वाध्याय का निचोड़ इन पंक्तियों में रखने का प्रयास किया है । मुझे पूर्णाशा है कि तुम इन बातों को व्यवहार में लाओगी । ऐसा करने से तुम्हें इस अवस्था में कोई कष्ट नहीं सनाएगा और यदि कोई कष्ट हुआ भी तो यथासंभव कम से कम हानिकारक होगा ।

परमात्मा न करे, किन्तु यदि किसी भूल से निम्नलिखित में से कोई तकलौक तुम्हें हो जाय, तो तुरन्त चिकित्सक को बुला लेना । आलस्य नहीं करना—

(१) सिर चकराने के दौरे आना या आंखों से कम देखना ।

(२) अत्यधिक ब बार बार सिर दर्द उठना ।

(३) पैरों और टांगों की सूजन जो ऊपर दिये उपायों से ठीक न हो ।

(४) हाथों और चेहरे का फूलना ।

(५) पेशाब करने में दर्द या कठिनाई होना ।

(६) पेट में या पीठ के निम्न भागों में अधिक दर्द का होना ।

(७) किसी समय योनि द्वारा किसी प्रकार का स्राव आना ।

बेटा, इस थोड़े को अधिक जानना ।

पत्र लिखने में देरी न किया करो । बहुत बहुत आशीष ।

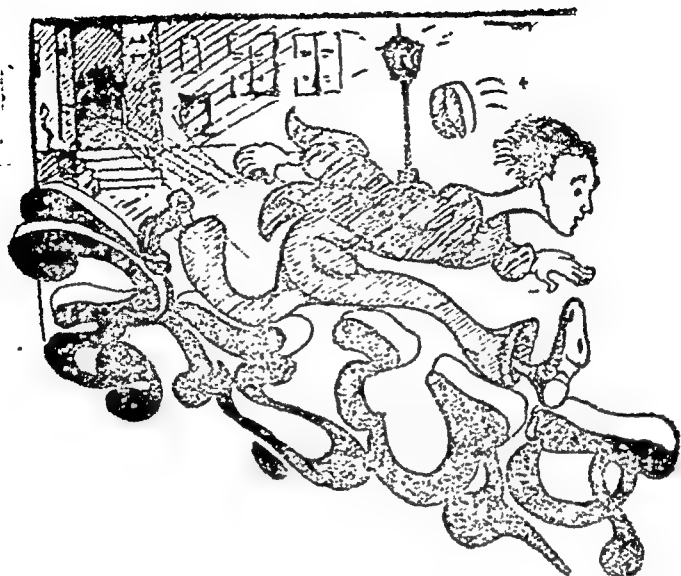
—तुम्हारी माता

शकुन्तला ।

पुनश्च—यह पत्र प्रिय पुत्र मनोहरलाल को भी दिखा देना ।

—शकुन्तला ।





मनोहरलाल चारपाई पर लेटे लेट एक मधुर स्वप्न ले रहे थे। अचानक उन्हें भान हुआ कि कोई पास ही पीड़ा से कराह रहा हो। तुरन्त चारपाई छोड़ दी। पाँ फट चुकी थी। देखा कि गौरी अपनी चारपाई पर बैठी वेदना\* से कराह रही है। व्याकुल होकर बोले-गौरी, क्या बात है ? मुझे जगाया क्यों नहीं ?

\*प्रसव की वेदनाएं (दर्द) दो प्रकार की होती हैं—वास्तविक और अवास्तविक। वास्तविक पीठ की ओर से उठकर सामने पेड़ तथा जांघों की ओर आती हैं। वे नियमित रूप से अर्थात् हर ३०, १५, ५, मिनट के बाद उठती हैं और धीरे २ उग्र रूप धारण करती जाती हैं। इसके अतिरिक्त इन वेदनाओं के साथ गर्भाशय की ग्रीवा खुलती हुई अनुभव होती है और योनि में से थोड़ी सी (शेष अगले पृष्ठ पर)

गौरी को उस वेदना में भी हंसी आगई । बोली अजी कुछ नहीं । आप तो यों ही घबड़ा जाते हैं । जग सेंटर में खबर कर दीजिये । ॥३॥

मनोहरलाल—अच्छा तो आज तुम्हारी तपस्या फल लाया चाहती है । लो, अभी जाता हूँ ।

वे, हाथ मुँह धो, भागे भागे गये और सेंटर वालों को सूचित कर आये । कुछ ही काल में एक अनुभवी दायी और उसकी सहायिका स्त्री मनोहर लाल के घर पहुँच गये । दायी ने आते ही इस समय के लिये आवश्यक वस्तुओं की एक सूची तैयार की । मनोहर लाल ने उसे पढ़ा । उसमें लिखा था—

१—एक बँडल स्वच्छ ( विलायती ) रुई—एक पौंड

२—नाल काटने के लिये कैची और बांधने का रेशमी धागा

रक्तमिश्रित श्लेष्मा ('show') निकलती दिखाई देती है । अवास्तविक वेदनाएं उदरशूल (gastric disturbances) सी होती हैं । इनमें केवल आगे की ओर पीड़ा होती है और बिना किसी नियम के दर्द उठती रहती हैं । गर्भाशय न तो सिकुड़ता है और न इसकी ग्रीवा ही खुलती है ।

समझदार स्त्रियां कुछ एक लक्षणों से अपने आप अनुमान लगा लेती हैं कि उनका प्रसवकाल बिल्कुल निकट आ गया है—लगभग दो सप्ताह पूर्व गर्भाशय की ऊंचाई पहले से कम हो जाती हो । इस कारण कलेजे और छाती पर दबाव कम हो जाने से गर्भवती खुलकर सांस ले सकती है और पहले की अपेक्षा अधिक आराम अनुभव करती है । (२) बार २ पेशाब का आना (३) शारीरिक अंशों का भारी २ लगना (४) जननेन्द्रिय (योनि) से अधिक स्राव (५) खाने पीने से अरुचि ६) अवास्तविक वेदनाएं ।

- ३—जैतून का तेल दो छटांक
- ४—बोरिक एसिड दो औंस ( छटांक भर )
- ५—दो मोम जामे ( गज्ज गज्ज के )
- ६—डिट्टोल\* (Dettol) चार औंस
- ७—एकस्ट्रैक्ट† आफ् अर्गट (Extract of Ergot)  
आधा औंस
- ८—एरंड का तेल (Castor oil) एक छटांक
- ९—बड़े सेफ्टी पिन (आधा दर्जन)
- १०—बढ़िया नहाने का साबुन एक टिकिया
- ११—शिशु को लपेटने का कपड़ा
- १२—शिशु के लिये रुमाल और गदियां
- १३—तौलिये दो
- १४—प्रसूता के लिये पायखाने का बर्तन ( Bed Pan) और  
एक उगालदान
- १५—चिलमची दो
- १६ साफ़ चादरें दो
- १७—गरम पानी की बोतल
- १८—गाज (Sterilized) एक बंडल
- १९—डस्टिंग पाऊडर
- २०—तीन पेट पर बांधने वाली पट्टियां ( binders )  
४ फु०×२ फु०
- २१—पानी गर्म करने का बर्तन तथा चूल्हादि

\* डिट्टोल न मिले तो नीम के पत्तों का काढ़ा प्रयोग में लाया जा सकता है। अर्गट के स्थान में १० तोले दशमूल से काम चल सकता है।

† कैसे बनता है ?—बोरिक एसिड १ भाग; जिंक आक्साईड ३ भाग ; पश्व एमर्सीलाई ६ भाग।



कुछ तो वस्तुएं घर में ही थीं और शेष बाजार से लाने के लिये मनोहरलाल भागे। दाई ने सोचा कि जितने में ये वापिस लौटें, मैं सूतिकागार में सब सामान ही रख लूं। आज से एक मास पूर्व उसने हैल्थ विज्जिटर की सहायता से इस कार्य के लिये एक कमरा चुन लिया था। इस बात का ध्यान रखा था कि कमरा\* हवादार और धूपदार हो, किन्तु न तो उस में जोर का भौंका ही आ सके और न ही इतना उग्र प्रकाश पड़े कि आंखें चुंधियाने लगें। उसे धुलाकर देखा गया। उसका पानी नालियों द्वारा अच्छी प्रकार से निकल सकता था। अभिप्राय यह कि उसमें किसी प्रकारकी दुर्गन्ध न रह सकती थी। मनोहरलाल ने उसकी सुफेदी† भी करवा दी थी और उसमें दो चार सुन्दर, उत्कृष्ट भावनाओं को जागृत करने वाले चित्र भी टांग दिये थे।

दाई ने मनोहरलाल के नौकर नत्थू और अपनी परिचारिका की सहायता से कमरे से अनावश्यक सामान उठवा दिया। दरियां गालीचे भी निकलवा दिये। कमरे को अच्छी प्रकार से धुलवाया

\* "Large and sunny, no dust-traps in the form of unnecessary furniture, hanging armaments....to be germ-free as though it were an operating theatre." (Lay—System of Child Development)

† ".....Walls finished by painting in a neutral shade. Dull buff, gale grey, or very light green are permissible colours. Care to be taken to prevent a glaring or shining finish." (Lay—System of Child Development)

और शुद्ध (disinfect) कराया। बाद में एक \*चारपाई, एक पलंगड़ी, दो कुर्सियां रखवाईं। पलंग पर स्वच्छ बिस्तरा बिछा दिया। शिशु के कपड़ों की एक सुन्दर पिटारी एक कोने में रख दी। इसमें बच्चे के फिराक, तौलिये, साबुन, वाटर प्रूफ चादरें, लपेटने के लिये कपड़ा, सेफ्टी पिन, सूई धागा, पट्टियां, रुमाल और गदियां थी। फिर उसने जलते हुए कोयलों की अंगीठी मंगाई। उस पर पानी उबाला। तत्पश्चात् नाल बांधने के रेशमी धागे और कैंची को उसमें डाल दिया ताकि उन्हें स्वच्छ और प्रयोग के योग्य बना दिया जाय। उसने अपनी चूड़ियां उतार दीं। नाखून देखे कि तराशे हुए तो हैं। तत्पश्चात् सर के बालों को भी अच्छी प्रकार से बांध दिया।

इन कामों से निपट कर वह गौरी के पास गई। उसे वस्ति\* (enema) दी। तुरन्त पीछे गुनगुने जल से नहला कर

\*“A narrow single bed is best, and should be accessible on both sides. The mattress should be firm. It may with advantage be stiffened for the few hours of the labour by placing a broad board, such as an ironing board across the frame under the mattress. This prevents the formation of a pool of blood, liquor amnii, etc.”

( A Text-book of Midwifery )

\* “यह स्मरण रहना चाहिये कि साधारण स्वस्थ प्रसव में भरा हुआ मूत्राशय तथा भरा हुआ मलाशय ही केवल मात्र बाधा पहुंचाते हैं। यदि मलाशय मल से भरा हो, तो प्रसव के (शेष अगले पृष्ठ पर)

साफ कपड़े पहिनाए। इतने में मनोहरलाल भी आ गये। सब सामग्री ले आए। गौरी को वेदनाओं के कारण छटपटाते देखकर उन्हें हृदय-वेदना हुई। अपने आपको बहुत रोकते हुए भी उनकी आन्तरिक-व्यथा आंखों से, मुख-भण्डल से झलक ही पड़ी। शायी ताड़ गई। बोली—बाबू जी, आप भी घबरा रहे हैं। देखिये, बीबी जी को अभी छुट्टी मिल जायगी। (गौरी से) लो, बीबी जी, एक गिलास दूध पी लो, इससे दर्दों को बरदाश्त कर सकोगी।

अब गौरी को अधिक लम्बी और उग्र वेदनाएँ आरम्भ हो गईं। वार २ मूत्र-त्याग की आवश्यकता पड़ती थी। उसे ऐसा प्रतीत हुआ कि गर्भोदक की थैली (membranous bag of water) फट गई है और तरल (liquid) बाहर निकल रहा है।

समय जब सिर बाहर निकलता है, उस समय कुछ मल-त्याग भी हो जाता है और उसके द्वारा भग तथा योनि में रोगोत्पादक आंत्र-क्रीटाणुओं (B. Coli) के अन्दर प्रविष्ट हो जाने की आशंका होती है और प्रविष्ट होकर ये रोगों का कारण बनते हैं” (प्रसूति-तन्त्र)

“प्रसव-काल उपस्थित होने के पहले स्त्री को लघुशंका कर लेनी चाहिये, साथ ही यदि वह, पेट में कुछ हो या नहीं, एनीमा ले ले तो बहुत से कष्टों से बच जायगी।” (मातृत्व)

“मिल्ली जिसमें रस-द्रव्य और बच्चा होता है एक खड्ग के गुब्बारे की भांति होती है।” गर्भाशय के वार २ सिकुड़ने और जोर करने से रस-द्रव्य खिसकता है। मिल्ली-द्वार, सर्विक्स या ग्रीवा की ओर आती है और कुछ देर में द्वार पर पहुँचते पहुँचते, रस-द्रव्य के दबाव को बरदाश्त न कर फट जाती है” (मातृत्व)

दायी ने गौरी को बिस्तरे पर लिटा दिया और उसे कहा कि अपने पैरों को सुकोढ़ कर चारपाई के किनारे पर लगाकर जोर लगाए। तब अत्यन्त ॐ तीव्र वेदनाएं उठीं जिससे धीरे २ वच्चे का सिर बाहर निकलने लगा। तत्पश्चात् कंधे, उदर, और पांव बाहर निकल आए। किन्तु दायी ने यह सावधानी की कि जब बालक का सिर बाहर दिखाई दिया तो तुरन्त गौरी को बाईं करवट पर कर दिया और अपनी परिचारिका को कहा कि उसकी दाहनी टांग को थोड़ा ऊंचा उठाए रखे। इससे सहज ही प्रसव हो गया।

वच्चे के बाहर आते ही दायी ने अपने दाएँ हाथ की उँगली पर थोड़ी सी रूई लपेट कर उसके मुँह का मल, कफ आदि निकाल दिया। उसे रोते न देखकर दाई ने उसके पांव पकड़ कर सिर नीचे पांव ऊपर करके उसकी पीठ पर थपकी दी। वस फिर क्या था ? नन्हें महाशय लगे जोर जोर से चिल्लाने।

ॐ “यदि दर्द कम पड़ता मालूम हो, तो उँगली देकर या किसी माधारण उपाय से कै कर देने से दर्द लौट आता है।”  
(गुप्त संदेश भा० २)

“इस कष्ट को कम करने का प्रयोग एक ही है और वह है श्वास खींच कर फेफड़ों में हवा को भर लेना और फिर मुँह को बंद कर नीचे की ओर जोर करना, जैसे सूखे मल को निकालने के लिये कांख कांख कर जोर किया जाता है।”  
(मातृत्व)

† “शिशु जन्म लेते ही चिल्ला कर रोता है और सांस लेने लगता है। यदि न रोवे, और न सांस ही ले, तो उपाय करना चाहिये। बालक की गर्दन, मुख और नाक से उँगली  
(शेष अगले पृष्ठ पर)

दाई ने नाल पर दो जगह गांठ लगाई। एक वच्चे की नाभि से तीन उँगली के अंतर पर और दूसरी माता की योनि से आठ उँगली के अंतर पर। बीच में से नाल को काट दिया।

द्वारा कफादि साफ़ कर नाक हलके से दबावे कि वह हवा बाहर निकल जाय। एक मिनट में १४-१५ दफ़ा ऐसा करें। ५० मिनट तक करने से बालक सांस लेने लगेगा। यदि न ले, तो इसकी छाती और मुख पर बारी २ से ठंडे या गरम जल के छींटे दें, सूखे हाथ से उसके हाथ-पैर और पीठ मर्से। शिशु को ऐसा लिटावें कि उसके मुख तक हवा पहुँचने में रुकावट न हो।” (गुप्त संदेश भाग २)

जब तक नाल का स्पन्दन बन्द न हो जाय और वच्चा सांस न ले, नाल को काटने की आज्ञा नहीं देनी चाहिये।

“.....वच्चे की गर्दन के पीछे हाथ ले जाकर यह देखना चाहिये कि आया नाल उसकी गर्दन के गिर्द मजबूती से लिपटी हुई है या नहीं। अगर भिंची हुई हो तो उसे सरका कर सिर के ऊपर से निकालने की कोशिश करनी चाहिये। अगर यह न हो सके तो बायें हाथ की पहली दो उँगलियाँ नाल के नीचे से गुजार कर दो जगह गिरह लगा देनी चाहिये। इसके बाद इन दोनों गिरहों के दर्मियान से नाल को कैंची से काट देना चाहिये।” (माँ और वच्चा)

‡ “Take care to hold the cord up on the fingers when cutting, otherwise you may easily injure the infant.” (A Text Book of Midwifery)

अब दाई ने नवजात शिशु को तो गरम कपड़े\* में लपेट लिया और पलंगड़ी पर लिटा दिया। उसे फिर गौरी की चिंता हुई।

गौरी प्रसव-काल की दो अवस्थाओं में से तो गुजर चुकी थी। अब तीसरी अवस्था का आरम्भ था। उसे दाई ने सीधा पीठ के बल‡ लिटा दिया और आंवल के बाहर आने की प्रतीक्षा करने लगी। यह आंवल (Placenta) मांस का गोलाकार सा लोथड़ा होती है जिसका व्यास १ इंच और केन्द्र मोटाई में ३ इंच होता है। इसका वजन लगभग एक पाँड होता है। गर्भस्थ शिशु इससे अनेकों काम लेता है, जैसे सांस लेना, माता से भोजन प्राप्त करना, अनावश्यक द्रव्यों को बाहर निकालना इत्यादि। किन्तु जब उसका जन्म हो जाता है तो इस लोथड़े का माता के अन्दर रहना न केवल अनावश्यक ही होता है, बल्कि माता के जीवन को भी संकट में डाल देता है। अतः जब तक यह बाहर न निकले, चैन नहीं आना चाहिये।

---

\* चूल्हा गर्भाशय में बहुत सुरक्षित और गर्म रहता है। बाहर आने पर अकस्मात् पहली ही बार उसे बाहर के वायु और शीत का सामना करना पड़ता है। उसका सुकोमल शरीर इसका सामना नहीं कर सकता। कपड़ा इस प्रकार लपेटना चाहिये, जिसमें उसका मुख बाहर रहे और वह भली भाँति सांस ले सके।" ( ग० प्र० वा० )

‡ "It is advantageous to have the patient on her back so as to prevent air being sucked into the vagina. The dorsal position also facilitates the control of the fundus" (Text-book of Midwifery)

दाई यह सब जानती और समझती थी। जब आँवल आध घंटा प्रतीक्षा करने पर भी बाहर न गिरी तो उसे चिंता हुई। गौरी से उसने कहा कि खांसे और स्वयं नाभि के निचले भाग को तथा पीछे की ओर बाएँ हाथ से दवाने लगी। दर्द की लहरें जो जोर से उठीं, तो उन्होंने आँवल को भटके में बाहर निकाल फेंका।\*

जो खुशी किसी विद्यार्थी को परीक्षा में उत्तीर्ण होने पर होती है वही दाई को आँवल के बाहर आने पर हुई। उसकी बुद्धि ने उसे अब विश्वास दिला दिया कि अब गौरी के सिर से मुसीबत टल गई। उसके हाथों में मानों दुगुनी शक्ति आगई।

सब से पहले उसने विस्तरे की चादर को, जो गँदी हो गई थी, बदल दिया। फिर प्रसूता की जननेन्द्रिय (योनि) को रुई से गर्म पानी में भिगो भिगो कर धो दिया। ॐ इस पानी में डिट्टोल (Dettol) उचित मात्रा में डाला गया था। तत्पश्चात् उसने उस स्थान पर स्वच्छ, दवाओं में धुला हुआ तैलिया रख कर पट्टी बांध दी।

---

\* "The placenta should be received in a clean basin, and later floated out in a water to see that it and the membranes are quite complete. Hold the placenta in both hands, maternal sides up. The various lobes should fit each other accurately, or if any tear has occurred the edges come together with a little gentle pressure. If a piece of the placenta has actually been left behind, the gap will remain obvious" (A Text Book of Midwifery) -

\* "All wiping is done from before back wards, and no used for a second wipe." (Ibid).

यह करके दाई ने एक छोटा चमचा अर्गट<sup>१</sup> का लेकर थोड़े से पानी में मिला दिया और गौरी से कहा कि पी लो। तत्पश्चात् उसे आराम से लिटा दिया।\*

नन्हें महाराज अपनी पलंगड़ी पर लेटे २ हाथ पैर मार रहे थे। दाई ने उसकी आंखों को वोरिक एसिड वाले पानी से रूई द्वारा धो दिया। नाक और कान की मैल कुचैल भी रूई से साफ कर दी। फिर उसके शरीरों को रूई से साफ करके जैतून का तेल मल दिया। तत्पश्चात् अपनी गोदी में लिटा कर उसे गुनगुने<sup>२</sup> पानी से नहलाया। उसने दो बातों का विशेष ध्यान

१ "A ter the placenta is born, but never until then, ergot may be given to favour uterine contraction and retraction." (A Text-book of Midwifery).

\* इस समय से प्रसूता के पेट पर पट्टी (abdominal support) बांधने का कहीं २ रिवाज है। प्रसूता के लिये यह अत्यन्त उपयोगी चीज है। वच्चे के जन्म के बाद बड़ा हुआ गर्भाशय खाली होकर काफी ढीला हो जाता है। अतः उसे अपने स्थान पर रखने के लिये किसी सहारे की आवश्यकता होती है। पट्टी बांधने से उसे समुचित सहारा मिल जाता है। नहीं तो गर्भाशय के अपने स्थान से हट जाने का खटका रहता है।

† उत्पत्ति के समय शिशु के शरीर पर एक चिकना पदार्थ जमा रहता है। इसे दूर करना आवश्यक है।

‡ जल गरम हो अथवा गुनगुना इसका निश्चय ऋतु के अनुसार होना चाहिये।



रखा—एक तो साबुन उसकी आंखों, या मुख के भीतर न पड़ने पाये और दूसरे जिस पानी से बदन को धोया गया है वह मुख धोने के काम में न लाया जाय । नहलाने के पीछे एक कोमल तैलिये से शिशु के सम्पूर्ण शरीर को पोंछा ।

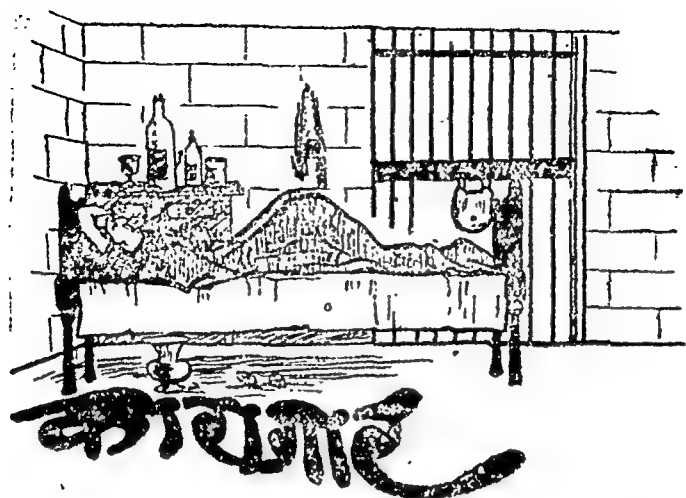
इसके बाद दाई ने बच्चे की नाभि की नाल की ओर ध्यान दिया । उसे अच्छी तरह साफ करके इस पर डस्टिंग पाऊंडर छिड़का और फिर पट्टी बांध दी । यह करके उसने बच्चे को उठाया और एक अंवेरे कोने में पलंगड़ी पर लिटा दिया ।




---

✽ खुरदरे तैलिये का प्रयोग उचित नहीं, क्योंकि नवजात शिशु की त्वचा बहुत कोमल और नाज़ुक होती है ।

‡ बोरिक लिंट का एक टुकड़ा चार इंच लम्बा, तीन इंच चौड़ा लिया । छेद करके इसमें से नाल गुज़ार दी । डस्टिंग पाऊंडर लेकर लिंट पर बिछा दिया । उस पर जाली (gauze) की एक गद्दी जो १ इंच मोटी हो रख दी और एक पट्टी बांध दी ताकि इधर उधर खिसक न सके ।



कुछ तो रात भर नींद न पड़ने के कारण और कुछ वेदनाओं और श्रम के कारण दायी के जाते ही गौरी गहरी नींद में सो गई। जाते २ दायी ने अरुणा—गौरी की पड़ोसिन-को बच्चा होने का हर्ष-संवाद सुनाया। अरुणा उछल पड़ी। भागी २ गौरी के घर पहुंची। सूतिकागार में आई तो देखा कि गौरी अपने बिस्तरे पर और नन्हे बाबू अपनी सुन्दर पलंगड़ी पर निद्रादेवी की सुखद गोद में खराँटे ले रहे हैं। सामने की कुर्सी पर उल्लसित हृदय से, किन्तु चुपचाप बैठ गई। दो अढ़ाई घंटे के उपरान्त गौरी की जो आँख खुलीं तो देखा कि उसकी स्नेही सहेली अरुणा उसके सामने बैठी है। अरुणा उसे देख मुस्कराई और बोली—बहिन, बहुत २ बधाई हो। ईश्वर ने हम लोगों की मनो-कामनाएं पूर्ण की हैं। अब तबीयत कैसी है ?

गौरी—अच्छी हूँ, बहिन। तुम कब आईं ?

अरुणा—बस दायी गई और हम हाज़िर हो गये।

गौरी—ओहो ! तब तो तुम्हें बहुत काल बैठना पड़ा और वह भी अकेले ।

अरुणा—मुझे खुशी है कि तुम्हें अच्छी नींद आ गई है । यह इस बात का पक्का सबूत है कि तुम्हारे स्वास्थ्य में कोई गड़बड़ नहीं हुई ।

जिस नई नवेली मां को बच्चा होने के पीछे बेचैनी हो और नींद न आए, समझ लो कि कोई न कोई दोष रह गया है । प्रायः रक्त के दूषित हो जाने से ऐसा होता है और डाक्टरों का कहना है कि प्रसव के समय पूरी स्वच्छता व्यवहार में न लाने से ( परिणामतः कृमि-संक्रमण से ); या आंवल के किसी अंश के गर्भाशय में रहकर सड़ जाने से; या अत्यन्त भय, शोक और चिन्ता हो जाने से अथवा प्रसवोत्तर स्त्राय के दुर्गन्धित हो जाने से—प्रसूता का रक्त विपैला हो जाता है ।

गौरी—तुम तो भई डाक्टरों की भी गुरु मालूम होती हो ।

अरुणा—क्यों नहीं ? हम कोई ऐसे वैसे थोड़े हैं ? देखो, मेरे पिता डाक्टर हैं । यदि जन्म-मूलक जाति पांति के सिद्धान्त को जरा और खींचा जाय तो क्या डाक्टर की लड़की डाक्टरनी न कहलाएगी ? भई, हमारा तो डाक्टर कहलाना जन्म-सिद्ध अधिकार है ।

ये हास्य-व्यंग्य की बातें हो ही रही थीं कि इतने में सैंटर की हेल्थ-विजिटर ने कमरे में प्रवेश किया । अरुणा ने उठकर उसका स्वागत किया । उसे बैठने के लिये दूसरी कुर्सी पेश की । हेल्थ विजिटर ने बैठते २ पूछा—सुनाओ, गौरी वहिन, अब तो छुट्टी मिली न ?

गौरी—हां, तो । पर यह बताओ हमें किस अपराध में यह कारावास मिला है ?

हे० वि०—इसलिये कि तुम ने नौ महीने एक 'चोर' को शरण दी।

यह सुनकर वे दोनों खूब हँसीं।

गौरी—तो कितने दिन इस कारागार में रहना होगा ?

हे० वि०—अपराध के मुकाबले में बहुत थोड़ा। केवल चालीस ब्यालीस दिन। तुम हमारी सहेली हो—इस नाते तुम्हारा लिहाज करना पड़ा।

गौरी—जरा और लिहाज कर दो तो शीघ्र मुक्ति मिले।

हे० वि०—यदि तुम्हारा व्यवहार हमारे आदेशों के अनुसार होगा तो इनाम के तौर पर तुम्हें दो चार दिन की अवदय छुट मिल जायगी। किन्तु "अपराधी" का हित इसी में है कि उसे कम से कम चालीस दिन कारागार में रखा जाय।\*

गौरी—यह कैसे ?

हे० वि०—'चोर' का उपकार करने के लिये तुम्हें बड़ा मूल्य देना पड़ा। 'चोर' की कोठड़ी (गर्भाशय) को तीन इंच से बढ़ाते २ बारह इंच तक ले आई। 'चोर' के भाग निकलने से अब उस कोठड़ी का व्यास ३" × २" × १" की बजाए ६" × ४½" × ३½" रह रह गया है। इस कारागार में रखने का पहला प्रयोजन यह है कि तुम्हारे सारे अंग पूर्वावस्था को पहुँच जायँ। इसके लिये तुम्हारा आराम से लेटे रहना अनिवार्य है। हिलना-

\* "In the name of all the fond & happy mothers that I hope the future may contain, I would urge every one who possibly can, to insist on haviny six weeks of "lying in". This is not only in the interests of general health but, of beauty." (Radiant Motherhood)

डुलना अथवा हाथों से काम करना बहुत हद तक त्याग देना होगा। जो सूतिकाएँ इस नियम का उल्लंघन करती हैं उन्हें कम आयु में ही प्रसव-कष्ट सताते हैं। और कई एक स्त्री-रोगों में वे प्रसव होकर शीघ्र मृत्यु के सुपुर्द होती हैं।\* उनके वच्चों पर भी उनकी अस्वस्थता का बुरा प्रभाव पड़ता है और वे रोगी, निस्तेज, निर्वल बनते हैं। इसलिये, वहिन, तुम्हारा और नन्हे बाबू का हित इसी में है कि तुम्हें ४० दिन का आराम मिले।

गौरी—यह कारावास खुशी से मनजूर है, पर एक शर्त पर। हमें हलवा पूड़ी आदि मजेदार पकवान दिये जाया करें। कम से कम अपनी सहेली से इतनी रियायत की आशा तो हम रख ही सकते हैं।

हे० वि०—मैं तो, वहिन, बढ़िया से बढ़िया खाद्य देने को तैयार हूँ, पर अपने उदर महाराज से पूछ लो कि कहीं तुम्हें तंग तो नहीं करेंगे। वहिन, इस अवस्था में बहुत दुर्बलता आ जाती है जिसके कारण शिशु-उत्पत्ति से पहिले का साधारण (normal) भोजन तुम पचा नहीं सकोगी। बलकारी किन्तु

\* “यदि प्रसव के १०-१५ या ४० रोज़ बाद भी प्रसूता को अपना स्वास्थ्य ठीक मालूम न हो—कमजोरी, सुस्ती, माथे में दर्द, भूख न लगना, जी मिचलाना, कब्ज या दस्त हों, योनि से गंदा स्राव निकले, टांगों में दर्द, ज्वर, पेड़ू में भारीपन, कमर में पीड़ा आदि लक्षण हों तो तुरन्त चिकित्सा का प्रबन्ध करना चाहिये और समझना चाहिये कि जरायु-च्युत हुआ है, अर्थात् इधर उधर गिर गया है, बढ़ा रह गया है, उसमें घाव रह गए हैं, सूजन हो गई है, परिस्त्राव (फूल) का कोई अंश अंदर रहकर सड़ रहा है, इत्यादि। चिकित्सा में देरी न करें।”

( गुप्त संदेश भाग २ )

सुपाच्य आहार ही तुम्हारे लिये हितकर है। इस श्रेणी में दूध दलिया, अजवायन, बादामों का हरीरा, खोये आदि की पंजीरी चने की तरी, खिचड़ी उत्तम है। गर्म चीजें स्नायु खुलकर निकालती हैं और खांड या गुड़ के पदार्थ गर्भाशय के संकोचन में सहायक होते हैं। कुछ दिन तो यही खुराक रहेगी, बाद में तुम्हें अपनी स्वाभाविक खुराक पर आ जाना होगा। \* १

गौरी—पर वहिन यह बतलाओ, लेटे २ तो तबीयत भी ऊब जायगी।

\* इस काल में बत्तीसी देने का रिवाज अत्युत्तम है। इसका नुसखा यह है—देयदारु, बच, कूट, पीपल, पीपलामूल, सोंठ, चिरायता, कायफल, मोथा, कुटकी, धनिया, बड़ी हर्रे, गज पीपल धमासा ( धन्वास ), गोखरू, छोटी कटेरी, बड़ी कटेरी, अतीस, गिलो, काकड़ा, सिंही, काला जीरा, सफ़ेद जीरा, सालपर्णी, प्रश्न पर्णी, प्रसारिणी, गोत्र बांला, चाव, चित्रक—इन सबको मिला हुआ दो तोले लेलें और बत्तीस तोले पानी मिलाकर मिट्टी के बर्तन में उबालें। जब पानी चार तोले के लगभग रह जाये तो छानकर चार रत्ती सैधा नमक पीस कर और आधी रत्ती घी में भुनी हींग मिलाकर प्रसूता स्त्री को शिशु-उत्पत्ति के पीछे पिला दें। इसके पिलाने से प्रसूता के शूल, कास, ज्वर, श्वास, मूच्छा, कम्प सिर दर्द, प्रलाप, तृषा, जलन, तन्द्रा, अतिसार एवं वमनादि उपद्रव दूर होते हैं।

(वैद्यरत्न कवि० प्रतापसिंह)

१ “शुरू में चार पांच दिन तो बहुत ही हल्का भोजन विशेष कर पेय होना चाहिये। दूध, मलाई, फल, सन्तरे, मेवा हरी तरकारियां, पालक, टमाटर आदि से बड़ा लाभ होता है। यह दिन में प्रत्येक तीसरे घंटे पर उसे पिलाना चाहिये। भोजन (शेष अगले पृष्ठ पर)

है० वि०—अपने भावी सुख और स्वास्थ्य की खातिर यह कड़वा घूंट पीना ही होगा। पहिले पांच दिन तो लेटे ही रहना चाहिये। मल मूत्र त्याग भी विस्तर पर बैड पैन (bed-pain) में किया जाय तो उत्तम है। हां इन दिनों में कई बार एक-दो घंटे के लिये पेट के बल लेटना लाभदायक है। बाद में, तुम्हें कभी कभी बैठने की भी पूरी आज्ञा होगी। किन्तु यह बैठने का समय धीरे २ आध घंटे से ६ वें १० वें दिन दो घंटे तक बढ़ा सकती हो। बारहवें तेरहवें दिन पलंग से नीचे उतरने में कोई हानि नहीं।

गौरी—बहिन, इतने रोज नहाये बगैर कैसे गुजारा होगा ?

है० वि०—हम इसके विरुद्ध हैं कहाँ ? केवल इतनी सावधानी रहे कि पूर्ण स्नान उस दिन किया जाय जबकि प्रसूति-कालिक स्नाव\* को वन्द हुए पांच दिन व्यतीत हो गए हों। ऐसा

के सम्बन्ध में ध्यान रखने की बात यह है कि वह जलदी पचने वाला हो, साथ ही माता के दूध की वृद्धि करने वाला हो। आठ नौ दिनों के बाद ही प्रसूता को कोई (solid) गरिष्ठ भोजन मिलना चाहिये।” (मातृत्व)

‘जच्चा को प्यास लगने पर उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी देना लाभदायक है, परन्तु उसकी मात्रा बहुत थोड़ी होनी चाहिये।” (गं० प० ब०)

\*नवप्रसूता के गर्भाशय से शुरू के आठ नौ दिन तक रक्त निकलता रहता है। धीरे धीरे इसका परिमाण घटता जाता है और रक्त भी लाल से पीली और पीली से सफ़ेद हो जाती है। यदि इससे दुर्गन्ध आने लगे तो डाक्टर का मशवरा लेना चाहिये।

प्रायः तेरहवें दिन होता है उससे पूर्व शिशु उत्पत्ति के चौथे दिन के बाद शरीर का ऊपर का भाग धोकर स्वच्छ कर लिया जाय और छठे रोज से सारे शरीर को गीले तौलिये से धो दिया जाया करे।†

इस वार्तालाप से गौरी को थकावट अनुभव होने लगी। हैल्थ विजिटर यह सब तांड गई। बोली—बहिन, अब हम तुम्हारा अधिक समय न लेंगी। दो एक बातों का ख्याल रखना। मैं अरुणादेवी को तुम्हारी चौकसी के लिए तैनात कर जाती हूँ। उसकी आज्ञाओं का उलङ्घन न करना। वह तुम्हारी परम स्नेही सखी है, इसलिये जो वह करेगी, तुम्हारे हित की ही बात करेगी और तुम्हारी सेवा-टहल में कोई कसर उठा न रखेगी।

तुम्हें मल-मूत्र-रोध नहीं करना चाहिये। जब भी पाय-खाना-पेशाब की हाजत मालूम हो, तुरन्त इनसे फारिग हो जाओ। यदि मूत्र-त्याग में कोई अड़चन लगे तो अरुणा से कहो कि तुम्हें उठाकर बिठा दे और मसाने को दबाये। अगर इस उपाय से सफलता न मिले, तो योनि पर गरम २ सेक करवाओ। इससे भी कुछ न बने तो हमें तुरन्त सूचना भेज दो।×

यदि तुम्हें अपने आप टट्टी न आये तो तीसरे दिन एक आऊंस शुद्ध अरण्ड तैल (Caster oil) छटांक भर दूध में डालकर और खाँड मिलाकर ले लो।

†सर्दी हो तो गरम और गर्मी हो तो गुनगुना जल प्रयोग में लाना चाहिये।

×“इस काल में अक्सर स्त्रियों को लघुशङ्का में भी कष्ट होता है। कभी-कभी मसाना या मूत्राशय खाली ही नहीं होता। ऐसी दशा में पेट पर गर्म पुलटिस रखी जाती है और पेशाब हो जाता है।” (मातृत्व)



जब कब्ज मालूम हो तो लिक्विड पैराफीन (Liquid Paraffin) या लिक्विड एक्स्ट्रैक्ट आफ सैगरेडा (Liquid Extract of Sagrada) एक छोटे चमचे में लेकर आध छटाँक पानी में घोलकर रात को पी लेना। याद रखो, वहिन, तुम्हारी कब्ज नन्हें वायू की तन्दुरुस्ती को बहुत नुकसान पहुँचायेगी। इसलिये इससे अपनी रक्षा करती रहो।

अपने शारीरिक अङ्गों और आकृति को पहली अवस्था में ले आने के लिये तुम्हें और बातों\* के अलावा विस्तरे पर लेटे लेटे ऐसे हलके व्यायाम भी करने चाहिये जो तुम्हारे कमजोर वदन हर अनुचित बोझ न डालें। इनकी वदौलत तुम्हें खाया भोजन पचेगा। तुम्हारे विविध अङ्ग प्रत्यङ्ग अपने २ कर्तव्यों का पालन ठीक प्रकार से करने योग्य बनेंगे और वच्च को उत्कृष्ट दूध मिलेगा।

वहिन, तुम्हारे लिये मैं दो एक ऐसी कसरतें करके दिखा देती हूँ। इन्हें करती रहना। बहुत लाभ उठाओगी।

यह कह कर हैल्थ विजिटर ने अरुणा की सहायता से भूमि पर चटाई बिछाई और निम्न व्यायाम करके दिखाए।—

(१) पीठ के बल लेटकर पूरी तौर से फेफड़ों में साँस को भरा, कुछ रोका और फिर उसे धीरे २ निकाल दिया। (चार पाँच बार)

(२) उसी प्रकार लेटे २ साँस अन्दर लिया और पेट को भीतर की ओर को खींचा यहांतक कि पीठ से मिल जाए। फिर साँस को धीरे २ बाहर निकाला और पेट को अपनी पहली हालत में ले आई। (दो चार बार)

---

\*शरीर की स्वच्छता, पेट की सफाई, अच्छा भोजनादि।

(३) लेटे २ हैल्थ विजिटर ने पैरों को सिकोड़ कर घुटनों को धीरे २ जोर लगाते हुए आपस में मिलाया और फिर अलग कर दिया । ( दो चार बार )

(४) पीठ के बल लेटकर टाँगें फैलाई; शरीर के ऊपरी भाग को धीरे धीरे उठाया और फिर नीचे उसी प्रकार ले गई ।

(५) ऊपर दिये व्यायाम को उसने अपनी भुजाओं को छाती पर रखकर और हाथ बांधकर किया ।

(६) पीठ के बल लेटकर उसने अपनी टाँगों को साईकल चलाने की रीति से चक्कर दिया । धीरे धीरे उनकी गति को बढ़ाया । †

अरुणा—भाई बाह ! यह तो बड़े काम की कसरतें जान पड़ती हैं । पर, वहिन, कहीं ऐसा न हो कि कमजोरी होने की वजह से गौरी राणी अपना नुकसान ही कर बैठे । बेचारी को लेने के देने ही पड़ जायँ ।

है० वि०—समझ से काम लेगी तो ऐसा नहीं होगा । इन कसरतों में तीसरी के बाद की कसरतें तभी शुरू की जायँ जब बदन में शक्ति अनुभव होने लगे । प्रायः चौथी कसरत को पांचवें छूटे रोज, पांचवीं को छूटे सातवें रोज और छठी को नवें दसवें रोज से प्रारम्भ करना चाहिये ।

---

†अपने कमरे में जहाँ दो दीवारें मिलती हों, एक एक हाथ एक एक दीवार पर रखकर खड़ी हो जाय, और कभी दायें हाथ पर जोर देकर दायें ओर झुके और फिर बायें हाथ पर जोर दे दायें ओर । दोनों हाथों के सहारे, सारे बदन का बोझ छोड़ कर, पंजों पर तनकर खड़ी हो, बदन को एक दम दीवारों के कोनों में जितना जा सके लेजाकर ऊपर उठाये । यह कसरत बहुत जरूरी है । (मातृत्व)

अरुणा—बहिन, इसका मैं पूरा ख्याल रखूंगी। इस चौकी-दारी में इतना तो फायदा हुआ कि इस प्रकार की उपयोगी कसरतें सीख लीं।

है० वि०—बहिन, तुम तो इन्हें कभी की सीख गई होतीं, पर करें क्या तुम दोनों—साजन और सजनी—ने दो से तीन होने की सौगन्ध ही खा रखी है। यदि तुम्हारी तरह और लोग भी बन जायँ तो सचमुच प्रलय-काल आ जाय।

अरुणा—( मुस्कराते हुए ) अच्छा है, बहिन, भजे से दिन कट रहे हैं। भंगमट में पड़ने से जी घबड़ाता है।

है० वि०—इतनी भीरु थी तो भीषम की तरह आदित्य-ब्रह्मचर्य का व्रत ही ले लिया होता। कम से कम अमर तो हो ही जातीं। इसके अलावा अकेलेपन में तो और भी मज्जा था। पर नहीं, बहिन, स्त्री का यौवन माता होने पर प्रस्फुटित होता है। उसका\* पूर्ण विकास माता होने पर ही होता है जिस तरह फूलों के प्रस्फुट होने से ही गुलाब का पौधा अपनी पूर्णता को प्राप्त करता है। इसलिये बहिन, कुलकर्णी† महाशय की चेली अभी मत बनो।

### †मातृत्व (२७)

\*“It is pregnancy alone which makes the womanly organs ‘full blown’ & completely functional.....It heralds the utmost bodily maturity and efficiency.....” H. Van De Velde

‡ये सज्जन गत १५ वर्षों से संतति-निरोध (Birth Control) का प्रचार कर रहे हैं और इन्होंने अपना जीवन इसी कार्य के लिये समर्पित कर रखा है।

अच्छा अब आप लोगों की आज्ञा चाहती हूँ। हाँ, एक दो बातें दो एक मिन्टों में कहती जाऊँ।

अरुणा बहिन, ख्याल रखो, पेट वाली पट्टी तीन चार रोज़ तक अवश्य रहे। योनि के ऊपर की गद्दी चार पांच घण्टे पश्चात् बदलते रहना। गद्दी बदलते समय पहिले योनि को आगे की ओर से पीछे को डिट्रोल लोशन में भिगोये फायों से अवश्य पोंछ लिया करना।

नन्हा बाबू रात्रि को अपना विस्तर मूत्र से ख़राब न करे तथा उसके गीला हो जाने से जागे नहीं इसके लिये तिकोने रुमाल बनवा लो और उसके बीच में ज़ज्ब करने वाली रुई सी दो। रुमाल को ऐसा बांधो कि ज़ज्ब करने वाला आधा भाग मूतेन्द्रिय की ओर रहे और शेष गुदास्थान के बीच पीछे को हो। (गौरी का ताप लेकर) टैम्परेचर अभी तो  $९६^{\circ}$  है, किन्तु कल तक नार्मल हो जायगा। न हो तो हमें तुरन्त बुला भेजना।





“बहिनो, उस महान प्रभु की इस निराली सृष्टि में कैसी विचित्रता भरी पड़ी है। पृथ्वी के गर्भ से पर्वतों की बड़ी बड़ी शिलाओं को चीर चीर कर जल के, गन्धक के, चूने के और न जाने किन किन पदार्थों और खनिजों के भरने निकला करते हैं। यह भरते रहते हैं—रात और दिन भरते रहते हैं और थकने का नाम नहीं लेते। दिन रात लाखों गैलन पानी उछालते हैं और जगह जगह सौन्दर्य, सुख, शान्ति और समृद्धि की किरणें बिखेरते जाते हैं।

उसी स्रष्टा ने अपनी अनोखी कारीगिरी का नमूना माता के स्तनों में दिखाया है। युवावस्था के लगते ही इनका उभार शुरू होने लगता है और जब युवती अपनी भरी जवानी को

पहुँचती है तो इनके अन्दर दूध की ग्रन्थियां पैदा हो जाती हैं। गर्भ ठहरने पर इन ग्रन्थियों में काफी मिकदार में खून दाखिल होता है और इन्हें जल्दी जल्दी बढ़ने का मौका देता है। प्रसव-काल तक यह व्यवहार बराबर जारी रहता है और दूध बनाने की शक्ति छातियों में उत्तरोत्तर बढ़ती चली जाती है। जब 'नन्हें' देवता या 'छोटी मुन्नी' संसार का प्रकाश देखती है तो यह निराले भरने उसे अपनी जरूरतों के मुताबिक भोजन दिया करते हैं। न तो गौमाता का पवित्र दूध, और न ही वैज्ञानिकों के तैयार किये हुए उत्तम से उत्तम शैशव-भोज (Infant foods) ही इस अनुपम भोजन—माता के दूध—का मुकाबिला कर सकते हैं। ❀ भला कौन कह सकता है कि नवजात शिशु को किस दिन किस प्रकार के भोजन की आवश्यकता है ? माता का बेजोड़ दूध उसकी दैनिक, नहीं नहीं पल पल की जरूरतों के मुताबिक

❀ "The best food for infants is breast-milk. This statement is unquestionably true, and is established not only by general experience but also by scientific observations."

(Health Bulletin No. 23)

"It is only when fed from the fount which Nature provides that an infant may receive the nourishment demanded by each and all of his needs."

(How to feed children)

"For the baby its mother's milk is a food perfectly adapted to its digestion and is protective against diseases such as rickets and diarrhoea." (A Text-Book of Midwifery)

होता है। इसलिये, पिलाओ माताओ, अपने शिशुओं को उसकी जरूरत के मुताबिक खूब जी भर भर कर अपना अमृत समान दूध पिलाओ। इससे तुम्हारी सन्तान बलशाली और स्वस्थ होगी। बड़ी आयु भोगेगी। याद रखो कि जिन अभागों बच्चों को अपने बचपने में इन अनुपम भरनों का अमृत पान करने को नहीं मिलता और उन्हें कृत्रिम आहारों पर गुजर करना पड़ता है, वे अक्सर अपनी छोटी ही उमर में संसार से चल बसते हैं। जो बच्चे भयानक मृत्यु का आस बनने से बच जाते हैं उनकी पाचनशक्ति बिगड़ जाती है। वे शीघ्र रोगाक्रान्त हो जाया करते हैं। दस्त लगना, वायु का गोला उठना, रतजगे का दौरा पड़ना—इत्यादि तकलीफों में दिन रात फंसे रहते हैं। यह सच है कि उनके अन्दर बीमारियों का मुकाबिला करने की शक्ति नहीं के बराबर रह जाती है।

बहिनो ! तुम्हें यह जानकर आश्चर्य होगा कि बच्चे को दूध पिलाने से न केवल बच्चा ही भाग्यशाली होता है, बल्कि दूध पिलाने वाली माता को भी इससे बहुत लाभ पहुँचता है। बच्चे के दूध पीने से जच्चा के विकृत अंग (बड़ा हुआ गर्भाशयादि) थोड़े ही काल में अपनी पहली हालत को लौट आते हैं। डाक्टरों का कहना है कि स्त्री के स्तनों और गर्भाशय में सम्बन्ध होता है। यही वजह है कि बच्चे को दूध पिलाने से और फलतः स्तनों के व्यवहार में आने से गर्भाशय सिकुड़ता है और अपनी पुरानी हालत में आ जाता है।<sup>‡</sup> इसके अलावा अपना दूध पिलाने से माता कई परेशानियों से अपने आप

---

‡ “.....it helps the mother by stimulating uterine contraction, thus preventing danger from haemorrhage....” (How to feed children)

बच जाती है। दूध निकालो या खरोदो, उसे छानो, आंच जलाओ, दूध गरम करो, फिर ठंडा करो—इन सब सुसीवतों से उसे छुट्टी मिल जाती है। उसका कीमती समय बच जाता है जिसे वह बच्चे की देख-रेख या घर के दूसरे काम-धन्धों में लगा सकती है। न ही उसे व्यर्थ में इन बातों में दिमाग खर्च करना पड़ता है कि बच्चे के लिये क्या आहार हो ? उसे कैसे तैयार करें ? कितनी मिकदार में उसे खिलायें कि वह स्वस्थ रहे और उसका वजन और शरीर बराबर बढ़ते रहें। सिर्फ इतना ही नहीं। ऐसी माता उस फजूल खर्ची से भी बच जाती है जो बाहर के आहार पर होती है। कैसी कमाल की बात है कि अपना दूध पिलाने से माता का न तो रुपया पैसा खर्च हो न परेशानियां उठानी पड़ें और न व्यर्थ का दिमाग लगे। बच्चा भी स्वस्थ हो और मां भी।

यहां तो यह बात चरितार्थ होती है :—

न होंग लगे न फटकड़ी, रंग भी चोखा आय।

हां, मैं कह रहा था कि इन अनुपम भरनों का दूध पीने वाले बच्चों की पल पल की जरूरतें पूरी होती रहती हैं। यहां यह बतला देना प्रसंग से बाहर न होगा कि कई माताएँ अनजाने में कई एक भूलें कर बैठती हैं। उदाहरण के लिये वे नहीं जानती कि दूध उतरने से पहले माता की छातियों से एक ऐसा रस निकलता है जो उस अद्भुत स्रष्टा की कृपा से बच्चे के लिये लाजवाब दवा का काम करता है। उसे डाक्टर लोग कोलोस्ट्रम (Colostrum) का नाम देते हैं। बच्चे के पेट में

मातृत्व

“.....Colostrum acts as a cathartic, and it produces, in an inimitable manner, the discharge of the meconium with which the baby's bowels are loaded.” (How to feed children)



जो अलाय बलाव गर्भ में रहने के काल में जमा हो जाती है वह इस रसरूपी औषध के पान से बाहर निकल जाती है। उसका पेट साफ़ हो जाता है और वह माता के दूध को पचाने के योग्य हो जाता है। किन्तु वेसमक माताएँ इससे लाभ न उठाकर बाहर का दूध देना आरम्भ कर देती हैं। इसका परिणाम भयानक होता है। बच्चों के लिये भी और उनके अपने लिये भी। बच्चों को छाती पर न लगाने से स्तनों को मुनासिब उत्तेजना (stimulation) नहीं मिलती और दूध उतरने में कई दिन लग जाते हैं। साथ ही साथ उनके अपने आन्तरिक अङ्गों का ठीक संकोचन भी नहीं होता। बच्चों को बाहर का आहार मिलने से उनकी पाचनशक्ति बिगड़ जाती है।

कई माताएँ शुरू शुरू में दूध अच्छी तरह उतरते न देखकर चिंतित हो उठती हैं। वे समझने लग जाती हैं कि संभवतः उनके स्तनों में शिशु को पेट भर दूध पिलाने की शक्ति ही नहीं है। ऐसी फिक्र करने से कई बार उनके दूध की मात्रा घट जाती है। और कई बार तो मामला यहां तक बढ़ जाता है कि दूध उतरते उतरते बन्द हो जाता है। फिक्र के अलावा अन्य भावनाओं का भी असर माता के दूध पर पड़ता है। अत्यन्त डर या क्रोध मां के दूध को जहरीला बना देता है जिससे बच्चे की जान संकट में पड़ जाती है। ❀

---

❀ “.....worry, anxiety or nervousness should, so far as possible be avoided, for they tend to reduce the secretion of milk. Milk which is produced shortly after the mother has experienced fright, or violent anger, or some other emotion. is apt to act as a strong poison to the infant.” (How to feed children)

इसलिए माताओ ! फ़िक्र व चिंता छोड़ो । यदि तुम्हारा दूध पहिले दिन नहीं उतरता, तो न सही । दूसरे दिन, तीसरे दिन, चौथे दिन—पहले सप्ताह में किसी न किसी दिन अवश्य उतर आयगा । इसके उतारने का आसान तरीका यह है कि बच्चा तुम्हारे स्तनों को चूसे\* । दिन में दो बार, तीन बार, अनेकों बार चूसे । तुम्हारा निरन्तर अतिशय स्नेह भी दूध जल्दी उतारने में तुम्हारी मदद करेगा\* । इसके अलावा डाक्टरों का कहना है कि स्तनों को (अपने हाथों या ट्रंस्ट पंप से) खाली करते रहने से भी दूध काफी मित्रदार में पैदा होता है । वजह यह है कि जब स्तन बिल्कुल खाली हो जाते हैं तो दूध की ग्रन्थियाँ अपना काम बड़ी उत्तमता से करती हैं । ऐसा न करने से उनकी दूध पैदा करने की ताकत कम हो जाती है ।

बहिनो, याद रखो ! बच्चों को अपना दूध पिलाने में ही तुम्हारा कल्याण है । इसी में ही तुम्हारी सन्तान का हित छिपा है । देश और जातियाँ इसी मातृ दुग्ध से बढ़ती और फलती हैं\* । इसीलिए मेरी देशभक्तों से अपील है कि वे नगर नगर में, गली गली में, नहीं नहीं घर घर में इस बात का सरगर्मी से

\* “दूध को छातियों में उतारने की सब से अच्छी तदवीर यह है कि माँ हर दो घंटे के बाद अपनी छाती बच्चे के मुँह में दिया करे । जूँ जूँ बच्चा उसे चूसेगा दूध उतरने लगेगा ।”

(माँ और बच्चा)

\* स्नेहो निरन्तरस्तस्य प्रस्रवणे हेतुरुच्यते ( सुश्रुत )

\* तिफ़ल में वू आए क्या माँ बाप के आचार की ।

दूध तो डिट्ठे का है, तालीम है सरकार की ॥

(अकबर इलाहाबादी)

प्रचार करें कि हमारी माताएँ अपने अमृतमय दूध से अपनी नवजात सन्तान को कभी वञ्चित या महारूम न रखें ।

सच मानिये, मेरे दिल पर सांप लौटते हैं, जब मैं कुछ तो भोग विलास का जीवन बिताने के कारण, कुछ अमीरी और फैशनपरस्ती के कारण, कुछ नजाकत और निर्वलता के कारण, कुछ अज्ञान और बेसमझी के कारण अपने दिल के टुकड़ों को नसों या कृत्रिम आहार के भरोसे छोड़ने की लहर अपने देश की ललनाओं में तेज रफ्तार से बढ़ते देखता हूँ । आओ, देश और जाति के हितचिंतको, इस भयानक लहर का मुकाबिला करें । इसे अभी से रोक देने की सख्त जरूरत है । अगर ऐसा न किया गया तो हमारे देश और जाति का महान अपकार होगा । क्या तुम इसे बरदाश्त करोगे ?

एक बात और, और फिर मैं अपना कथन समाप्त कर दूंगा । इस में शक नहीं कि कई बार ऐसी विकट परिस्थितियाँ—मुश्किल हालात—पैदा हो जाते हैं जब कि बच्चे को दूध पिलाना माता के लिए एक पहेली बन जाता है । ऐसी माताएँ देखने में आई हैं जिन के स्तन किन्हीं कारणों से पूर्ण विकास—पूरी नशोनुमा—को नहीं पहुँचते । उन के दूध ही नहीं उतरता । ऐसी हालत में सिवाए धाया का दूध पिलाने या कृत्रिम आहार पर बच्चों को रखने के कोई और चारा ही नहीं रहता । कई माताओं का दूध उन के रोगी होने की वजह से घट जाता है । ऐसे समय में ऊपर के ही तरीके को ही बरतना पड़ता है । इसके अलावा कुछ एक रोग, जैसे तपेदिक, प्रसूत ज्वर, मृगी आदि,

ऐसे हैं जिन में माता का दूध बच्चे के लिये हानिकारक होता है ।❀

कुछ एक माताओं के चुचूक ठीक बनावट के नहीं होते । छोटे होने और अन्दर धसे रहने की वजह से उन्हें किसी ढंग से बाहर निकालना पड़ता है । अगर इन में घाव आगये हों तो उचित इलाज करना चाहिये । अगर दूध पिलाते समय पीड़ा मालूम होती हो तो रूई के फाए से मैथीलेटिड स्पिरिट (Methylated Spirit) या फटकड़ी का पानी मलना चाहिये । इस से स्तन कड़े हो जाते हैं और दूध पिलाते समय दर्द नहीं होता ।\*

लेकिन माताओं का घोर शत्रु चिंता है । चिंता मत करो, बहिनो । चिंता से तुम्हारा दूध घट जायगा । आप जितना सूतिका-गृह में आराम करोगी; दूध, फलादि अच्छे पुष्टिकारक आहार का सेवन करोगी; साफ़ हवा और खुली रौशनी में रहोगी और सामर्थ्य के अनुसार कसरत करोगी और सब से बढ़ कर हर वक्त प्रसन्न चित्त रहोगी, तुम्हारा दूध सिक्रदार में बहुत और गुणों में उत्तम होगा और तुम्हारी आंखों के तारे देश की आंखों के उज्ज्वल सितारे बन कर चमकेंगे । क्या मेरी यह अपील सुनने और समझने वाली माताओं के कानों तक पहुँचेगी ?”

❀ माता को गर्भ ठहरने की अवस्था में भी दूध नहीं पिलाना चाहिए । इस से एक तो बच्चे को पूरा आहार नहीं मिलता और वह रुग्ण रहने लग जाता है । दूसरे गर्भ दुर्बल रह जाता है और मां भी कमजोर हो जाती है ।

\* “Sore nipples be avoided by washing them very carefully before and after each feed,  
(शेष अगले पृष्ठ पर)

गौरी दत्तचित्त होकर यह ब्रॉडकास्ट सुन रही थी और अपने भाग्य को सराह रही थी कि उसने देवात् एक बड़ा उपयोगी भाषण रेडियो पर सुना है ।

अरुणा—सुना बहिन डा० सुश्रानन्द ने कैसा कमाल का लैक्चर दिया है । उन के एक एक शब्द से विद्वत्ता और ओजस्विता टपकती है ।

गौरी—आदमी निस्सन्देह विद्वान है ।

अरुणा—मुझे सन्देह है कि इन्होंने और मनोहर लाल ने मिल कर पड़यन्त्र रचा है । नहीं तो ऐसा समयानुकूल व्याख्यान गौरी बीबी को सुनने के लिये कैसे मिलता ?

गौरी - सुनो, एनाउंसमेंट ( announcement ) क्या हो रही है ?

“बहिनो, डा० सुश्रानन्द साहब ने जिनका लैक्चर आप ने अभी सुना है, माताओं के फाइदे के लिये एक परचे पर दूध पिलाने का ठीक तरीका छपवा दिया है । साथ ही कुछ जरूरी संकेत या इशारे भी लिख दिये हैं । जो माताएँ और बहिनें फाइदा उठाना चाहें, वे उनकी मशहूर क्लिनिक ( clinic )

and drying thoroughly. A comfortable brassiere should be worn to support them.....persistent leakage of milk indicates a lack of tone. The doctor will advise a tonic and local stimulation .....actual cracks should be painted with Friar's Psalm which must be washed off before each feed..... Any sign of abscess calls for medical attention. (Babies without Tears.)

भारत चौक से वह परचा मंगवाले। ये परचे मुक्त बाँटे जा रहे हैं।”

गौरी—बहिन, नत्थू को बुलाकर उस से जल्दी परचा मंगवालो।

एकाध घंटे में नौकर वह परचा लेकर लौट आया। परचे पर यह चित्र था:—



१ नवजात शिशु को दूध पिलाने की ठीक विधि:—

बैठकर एक हाथ से शिशु का सिर थामो और दूसरे हाथ से स्तन को इस प्रकार पकड़े रखो कि अंगूठा ऊपरी तल से लगा रहे। इस तरह दूध पीते समय बच्चा खुली तरह और आराम से सांस ले सकता है। लेटकर अथवा खड़े होकर दूध पिलाना नुकसान पहुँचाता है।\*

\* “दूध लेटे लेटे बच्चे को कभी नहीं पिलाना चाहिए। इससे बच्चे के कान बहने लगते हैं।” (मातृत्व)

२ माताओं की दूध पिलाने में भूलें:—

(१) सही तरीके से दूध न पिलाना ।

(२) किसी प्रकार की चिंता, फिक्र करते रहना अथवा अत्यन्त भयभीत या क्रोधित होना ( दूध घटता है । इसके विषैले होने का भी डर रहता है ) ।

(३) दूध पिलाने के पीछे छातियों को खाली न करना । यदि करना तो अनियमित रूप से करना । इससे दूध पूरी मिक्रदार में और लगातार रूप से नहीं आता ।

(४) दूध मात्रा से अधिक पिला देना । इसके चिन्ह—बच्चे का क्रे करना; उसे हरे हरे या दही के से दस्त लगाना; उसका नियत समय पर दूध न पीना; उसे अच्छी तरह नींद न पड़ना और भूख की कमी की वजह से कमजोर होते जाना ।

(५) मात्रा से कम दूध पिलाना । इसके चिन्ह—बच्चे का वजन न बढ़ना; दुबला पतला होना; पायखाने का अस्वाभाविक रंग होना; पेशाब थोड़ा आना; स्तनों को बहुत देर तक चूमते रहना; रात को चिल्लाना; अंगुली अंगूठे को चूसने में शौक दिखाना; वायु बहुत निकलना ।

(६) बच्चे को अपने साथ चारपाई पर सुलाना । इससे रात को भी बार बार बेवक्त दूध पीने का अभ्यास हो जाता है ।

(७) स्तनों को साफ न रखना । ❀

❀बच्चे के दूध पीने पर एक दो बूँद दूध बाहर निकल कर घुण्डियों के पास रह जाता है । साफ न किया जाय तो सूखता और सड़ता रहता है । माता को चाहिये कि शिशु के दुग्धपान से पहले और पीछे स्तनों को गर्म पानी या बोरिक लोशन से धो दिया करे ।

(८) बच्चे को किसी वजह से रोते देखकर भट्ट अपने स्तनों से लगा लेना । बार बार और असमय दूध पीते रहने से बच्चे की पाचनशक्ति बिगड़ जाती है; उसे भूख नहीं लगती और वह निर्वल, रोगी रहने लगता है । दूसरी हानि यह है कि इस तरह करने से मां के स्तनों की दूध बनाने की क्रिया भी मन्द पड़ जाती है ।

### III दूध पिलाना—

(१) समय पर दूध पिलाओ । प्रातः छः बजे से आरम्भ करके तीन तीन या चार चार घण्टे पीछे दस बजे रात्रि तक । रात को जागे चिल्लाए तो गरम पानी ठण्डा किया हुआ चमचे से पिला दो । दूध पिलाने के कालों को बदलते समय अपना नहीं, बच्चे का आराम देखो । दुर्बल और समय से पहले उत्पन्न बच्चों के लिये घंटाव बढ़ाव हो सकता है ।

(२) पहले सप्ताह दोनों छातियों से एक समय में पिलाओ । बाद में एक बार एक स्तन से, दूसरी बार दूसरे से—बदल बदल कर । बच्चा पूरी छाती खाली न कर सके तो बाक़ी का दूध अपने आप या ब्रेस्टपंप से निकाल लो ।

(३) छातियों के भर जाने पर कष्ट हो तो नुस्त अंगिया पहिन लो ।

(४) 'दूध का ज्वर' होने पर चिन्ता न करो । दूध ठीक मिकदार में उतरने पर अपने आप उतर जाया करता है ।

(५) स्तनों से दूध उचित मात्रा में उतारने के लिये—

‡ "दूध बढ़ाने की चिकित्सा—.....भैंस या गाय के दूध के साथ प्रातः सायं ६ माशे सफ़ेद जीरा....खिलाएँ । ....इसके ( शेष अगले पृष्ठ पर )



- ( क ) बच्चे को बार बार थोड़े अन्तर पर स्तन चूसने दो ।
- ( ख ) छातियों को नियम-पूर्वक खाली करती रहो ।
- ( ग ) स्तनों को उत्तेजना ( stimulation ) दो । तरीका—उन्हें प्रतिदिन गरम और ठण्डे जल से बारी बारी से धोया जाय । गरम जल से शुरू करो और ठंडे से समाप्त करो । अन्त में जैतून का तेल मलो ।
- ( घ ) दूध तथा जल खूब पीयो और फल काफ़ी खाओ ।
- ( ङ ) प्रसन्न चित्त रहो ।

#### IV. दूध एक समय में कितना पिलाया जाय ?

उतना जितना कि बच्चा बिना उल्टी या क़ै किये पी सके या उसके पायखाना में छिछड़ों के रूप में बाहर न आये । अगर बच्चा उल्टी करे तो दूसरी बार दूध की मात्रा घटा दो ।

V. ऊपर का भोजन—जब छातियां बच्चे की जरूरतों को पूरा न कर सकें तो माँ को अपने दूध के अलावा गाय

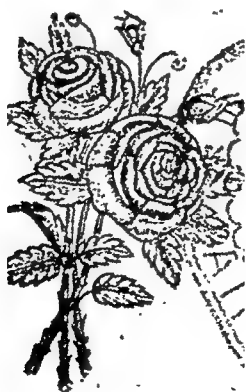
अतिरिक्त कुछ दिन तक माँ को भोजन के साथ शुद्ध गन्धक आधा माशा और मोती सीप जला हुआ या बुझा हुआ चूना एक रत्ती दे दिया करें ।” ( ग० प्र० वा० )

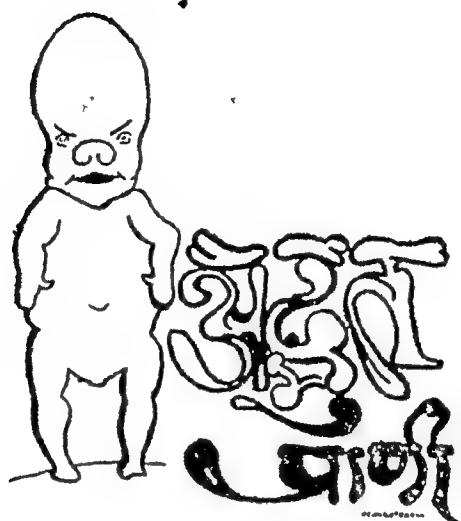
“औरत को चाहिये.....दिन में तीन दफ़ा खाने के बाद माल्ट एक्सट्रैक्ट ( Malt Extract ) इस्तेमाल करे और सोते वक्त एक कैक्सारा पिल ( Caxara Pill ) खा ले । इस मदबीर से छातियों में दूध बकसरत पैदा होगा । मोंग का पाती भी दूध के बढ़ाने में इमदाद देता है ।” ( माँ और बच्चा )

अथवा बकरी का दूध पिलाना चाहिये । तीसरे चौथे मास से फलों का रस भी दिया जा सकता है । सुपाच्य बनाने के लिये इस दूध में पानी मिलाना आवश्यक है ; उत्तम विधि यह है कि पानी को पहले आंच पर रखा । जब उबल रहा हो तो उसमें दूध डाल दिया । फिर दो तीन मिनट हिलाया । पानी का अनुपात—पहले सप्ताह तक एक भाग दूध में चार भाग जल; एक मास तक तीन भाग जल; दो मास तक दो भाग जल, तीन मास तक डेढ़ भाग जल और चार मास तक दूध के बराबर जल । इसके बाद आठवें मास से जल की मात्रा धीरे धीरे घटाते जाओ । बारहवें मास इतना जल रह जाय कि जिसमें खांड घुलाकर दूध में मिलाई जा सके ।\*

॥ शम् ॥ ( सुश्रानन्द, भारत चौक )

\*कृत्रिम आहार के सम्बन्ध में विशेष जानकारी के लिये “दूध के अतिरिक्त आहार” परिशिष्ट देखो ।





अरुणा क्या थी हास्य-विनोद की एक जीती जागती मूर्ति। उसे देखकर गौरी और मनोहरलाल को चार्ली चैपलिन की याद हो आती थी। पहले ही रोज जब उसने नन्हें बालक को पलंगड़ी पर लेटे देखा तो उसे सूझा कि इन दोनों—पति और पत्नी—से चुटकी ली जाय। चुनांचे घर पर जाकर उसने कलम दयात ली और स्कूल के छात्रों की भांति एक निबन्ध लिख डाला। उसका शीर्षक रखा—एक अद्भुत प्राणी। एक कमरे का खाका खींचा। उसमें एक पलंगड़ी बनाकर एक छोटे से बच्चे को सुला दिया और उसके नीचे प्रस्ताव आरम्भ किया—

संकेत—

१—भूमिका के रूप में।

२—रंगरूप।

३—आरम्भ और अवतक का विकास।

४—इसकी विशेषताएँ और आवश्यकताएँ ।

५—माता-पिता के इसके प्रति कर्तव्य ।

जानते हो कि चित्र में तीन फुट की पलंगड़ी पर कौन दुवका पड़ा है ? देखने में एक विचित्र प्राणी है, सोने में कुम्भकर्ण का बाबा, खाने में भीम, रोने में नवेली दुल्हन और बढ़ने में पूर्विया भय्यों की शाब्दिक लड़ाई ।

इनका रंगरूप अपने देश की कई चीजों की याद दिलाता है । रंग देखकर लायलपुर की शर्वती गेहूँ की याद हो आती है, सिर\* देखकर बेकानीर के तरबूजों की और नाक देखकर बम्बई के पारसियों की । इनकी टांगें, पाँव बहुत दुबले पतले हैं, किन्तु दोलतियां मारने की अच्छी क्षमता रखते हैं । हाथ, बाजू नन्हें नन्हें और कोमल हैं, किन्तु चीख चिद्वाड़ करते समय बहुत सहायक सिद्ध होंगे ।

यह हज़रत दुनिया में कैसे उतरे ? इनका इतिहास इनके रंगरूप से भी बहुत विचित्र, आश्चर्य में डालने वाला है । लो सुनो । एक रोज़ निकम्मे बैठे बैठे दो “भलेमानसों” को यह सनक सवार हुई कि अपने जैसा, नहीं मैं भूलती हूँ, अपने से भी बढ़कर ‡ “चलता पुर्जा” तैयार करें । फिर क्या था ? उनकी

\*इस समय शिशु का सिर अपने शरीर की अपेक्षा बड़ा होता है । पूर्ण विकास के समय जहाँ मनुष्य का सिर अपने शरीर का सातवां आठवां भाग होता है, वहाँ इस समय तीसरा चौथा हिस्सा होता है । वेडौल, लम्बूतरा होने की सूरत में इसे उचित आकार में बिठाना पड़ता है ।

‡ “To leave in the world a creature better than its parent—this is the purpose of right motherhood.”—Charlotte Gilman : Women and Economics.

तीव्र उत्कंठा ने ठोस रूप धारण करना शुरू किया।

पुरुष स्वभाव से स्वार्थी और चालाक होते हैं। “नर” महाशय अपने काम-धन्यों में लग गये और सारी बला पड़ी विचारी स्त्री के सिर पर। उस भोलीभाली को तो पहले पहल कुछ पता ही नहीं चला। जब एक मास बीतने को आया तो किसी ने उसे सचेत किया—“खबरदार, मकान में कोई आ घुसा है। होशियार होकर रहना।” यह हज़रत उस समय इतने छोटे थे कि इनकी उपेक्षा हो जाना स्वाभाविक ही था। भला ऐसा प्राणी जो कद में सिर्फ एक इञ्च का तीसरा भाग हो, क्या अस्तित्व रखता है ? किसी कोने में दुबक कर बैठ जाय, तो पता ही क्या चल सकता है ? किन्तु इन्होंने कमाल ही तो कर दिया जब चालीसवें दिन बढ़ते बढ़ते एक इञ्च लम्बे हो गये। नाक, मुँह, आँखों के स्थानों पर काले काले निशान बन गए। रीढ़ की हड्डी का भी कुछ भास होने लगा।

बढ़ने की यह तेजगति जारी रहो। दूसरे मास के अन्त में यह महाशय डेढ़ इञ्च तक पहुँच गये। आँखों की पलकें दीखने लगीं और नाक आगे दुलकने लगा। हाथ पैर की उँगलियाँ भी निकल आईं और कहीं कहीं अस्थिकेन्द्र सख्त होने लगे।

तीसरे महीने के अन्त में डेढ़ इंच और बढ़े और चौथा मास समाप्त होते ही इन्होंने अपनी लम्बाई छः इंच करली। तब इनका वजन भी अढ़ाई छटांक के लगभग हो गया। ये ‘श्रीमान्’ बनेंगे अथवा ‘श्रीमती’ इसका निपटारा करने वाले चिन्ह उस समय दीखने लगे। अब तक गंजे थे, पर अब बिना किसी आयुर्वेदिक लेप अथवा अंग्रेजी दवाई के इनके सिर के बाल भी उगने लगे। नखों का भी प्रादुर्भाव होने लगा। यह अच्छा हुआ कि

इन्के नख 'गंजेपन' के जमाने में नहीं उगे थे । नहीं तो हमें यह प्रार्थना करनी पड़ती —

‘ईश्वर, गंजे को नाखून न दे ।’

छूटे और सातवें महीनों में इनका कूद दस इंच और बारह इंच हो गया और वजन आधा सेर । इस प्रकार बढ़ते बढ़ते दसवें मास में बीस इंच लम्बे और साढ़े तीन सेर भारी हो गये ।

इस सम्बन्ध में यह भी उल्लेखनीय है कि पाँचवें मास में इन्होंने उछल कूद करनी आरम्भ कर दी थी और कभी कभी ऐसी आफ़त ढाते कि बिचारी घर की स्वामिनी रात भर आकाश के तारे ही गिनती रहती । बेवस थी, इसलिए बिचारी सह लेती । और कर ही क्या सकती थी ? अबला जो ठहरी ।

जब इन्होंने समझ लिया कि जिन जिन पदार्थों पर ‘डाका डालना’ था उन पर डाल लिया और बिना किसी और पर भरोसा किये अपने आप खा पी सकते हैं, तो गुफ़ा से बाहर निकले । उधर स्वार्थी ‘नर’ महाराज, जो अब तक तटस्थ थे, उन पर अपना अधिकार जमाने के लिये अपना काम काज छोड़कर आ धमके । वही बात हुई न, कि मेहनत तो कोई करे व अपनी जान को जोखम में कोई डाले, पर फल कोई और ही चखे ।

इनकी खातिर बिचारी स्त्री ने नौ मास न जाने कितने कष्ट और वेदनाएँ सहों; अपने स्वास्थ्य का बलिदान किया; अपने मोती जैसे दातों, काँची नागिन से बालों, लाल लाल नखों और लगभग सम्पूर्ण रूपवान शरीर को खतरे में डाला, किन्तु इस धींगा मुश्ती को क्या कहें कि जब फल प्राप्ति का समय आया तो ‘नर’ महाराज न जाने कहां से आ कूदे ? और अब मूछों पर ताव देकर कहते हैं—देखो, हमारा नन्हा कैसा रूपवान है !

यह महाशय हैं तो पिद्दी सरीखे, किन्तु इनका दैनिक प्रोग्राम वही है जो गामा पहलवान का—खाना, पीना, सोना, लेटना, नहाना-धोना और हाथ पैर की कसरत। भेद केवल इतना है कि इनकी खुराक गामा पहलवान से कुछ भिन्न है। इन्हें रात दिन दूध चाहिए। और दूध भी किनका ? 'घर' की पुरानी 'स्वामिनी' का। यह धीरज के इतने धनी हैं कि यदि भूख के समय इन्हें मनमाना अहार न मिले तो सारे घर को सर पर उठा लेंगे।

लेकिन यह न समझना कि इनका रोना सदैव इस बात का ही सूचक है कि इनके पेट में चूहे छलांगें मार रहे हैं। यह इसलिए भी कई बार चिल्ला उठेंगे कि इन्हें अपनी अम्माँ का लाड़ प्यार चाहिये। वह इन्हें अपनी सुखद गोदी में बिठाए, चूमे और पुचकारे। कई बार इसलिए दुहाई मचायेंगे कि इन्हें कोई शारीरिक कष्ट (पेट दर्द आदि) हो रहा है, उसे दूर किया जाय। कई बार तंग और भिचे हुए वातावरण होने पर भी यह शोर मचायेंगे। उस समय इनकी यह मांग होगी कि हमें खुली हवा में सांस लेने दो।

सोने में यह संसार भर कों मात करने की शक्ति रखते हैं। आजकल चौबीस घंटों में बाईस घंटे सोए सोए खटिया ही तोड़ते रहेंगे। पर लुभावने संसार का आकर्षण धीरे धीरे यह नींद का नशा उतार ही देता है।

इनका यह बढ़ना जारी रहेगा। यह बढ़ते ही रहेंगे और बढ़ते ही जायेंगे। इनका हर विकास भावी विकास का आधार बनेगा और यह विकास आगे के परिवर्तनों का अवलम्बन होगा।

पर यही विकास एकमुखी नहीं हीगा। ❀ एक प्रकार का विकास दूसरे प्रकार के विकास को जन्म देगा। दूसरे प्रकार का तीसरे प्रकार को। इनकी मांस-पेशियों और हड्डियों के विकसित होने पर इनका चलना फिरना निर्भर होगा और इस चलने फिरने पर इनके मस्तिष्क का बढ़ना। इस बढ़ने के बारे में तीसरी बात यह है कि विकास की गति अलग अलग रुखों में अलग अलग होगी। जब इनमें चीजें पकड़ कर फेंकने की योग्यता आ जायेगी उस समय तक इनमें उन्हें उठाने की योग्यता नहीं होगी। यह योग्यता बाद में जाकर पैदा होगी। चढ़ने की योग्यता, उतरने की योग्यता से पहिले ही प्राप्त हो जायेगी। इस सम्बन्ध में एक और उल्लेखनीय बात यह है कि किसी भी प्रकार के विकास के लिये निश्चित समय नहीं हुआ करता। भिन्न भिन्न बालकों में विकास भिन्न भिन्न ढंगों और समयों पर होता है। कई बच्चे छठे मास के अन्त में दांत निकालना आरम्भ कर देते हैं, तो कई आठवें, नवें मास में। इसलिए यह हज़रत किसी बात में अन्य बच्चों से पिछड़ जाँय, तो 'श्रीमान्' और 'श्रीमती' को घबड़ाना नहीं चाहिये।

यह साहब चाहते क्या हैं ? भिखमंगों की तरह कपड़ा-लत्ता और खाना तो इन्हें चाहिये ही, किन्तु यह भी चाहते हैं कि हम जल्दी जल्दी बड़े हो जायें—हमारी तुम्हारी तरह। उचित भोजन और वस्त्रों के अलावा इन्हें अनेकों और चीजों की ज़रूरत होगी।

---

❀ "Each new development emerges from the old and lead on into future changes."  
( Your Child's Development and Guidance ).



सब से पहले इन्हें तुम्हारा विशुद्ध प्रेम चाहिये। निरा चूमने-चाटने\* वाला प्रेम नहीं। केवल गोदी में उठा कर लाड़ प्यार करने वाला प्रेम नहीं। चक्षु-हीन अन्धा प्रेम नहीं; बल्कि ऐसा प्रेम जिस में सहानुभूति और हित-चिन्ता की पुट लगी हो।

यह महाशय दूसरी बात यह चाहते हैं कि जब तक यह जागते रहें इन्हें हनुमान के सैनिकों की तरह निरन्तर हाथ-पैर मारने और गति करने की पूरी पूरी स्वतंत्रता दी जाया करे। इससे इन का बदन लम्बा, चौड़ा और तगड़ा बनेगा, बुद्धि और दिमाग तेज होंगे, और आप मानें या नहीं, इस क्रियाशीलता से इन के सामाजिक विकास में काफी मदद मिलेगी। जितना ज्ञान और जितनी विद्या आप लोगों ने इकट्ठी करके अपनी खोपड़ी में जमा कर रक्खी है और दिनों दिन करते जा रहे हैं, इसका मूल-मंत्र तुम्हारी देखने, छूने, सुनने, सूंघने और चखने की इन्द्रियों का ठीक ढंग का विकास है और यह विकास तभी संभव होगा जब कि 'श्रीमान्' और 'श्रीमती' अपने 'मुन्ना' को हाथ-पैर मारने

\*बच्चे को बहुत चूमना कई रोगों के फैलने का कारण बनता है, अतः यथा संभव इस आदत को छोड़ ही देना चाहिये। बेकर साहब के विचार में बहुत चूमना-चाटना और उठाये रखना बच्चे को कमजोर करने के अतिरिक्त उस में आप्राकृतिक काम-वासना के बीज बोता है। वे अपनी पुस्तक *Parenthood and Child Nurture* में लिखते हैं—

“However, care must be taken not to fondle the baby too much, as it is weakening to him physicalty to be handled often and caressed. Such indulgence lays the basis for sensuality later”.

( और आगे जा कर उठने-बैठने और भागने-दौड़ने ) की खुली छुट्टी दे देंगे । भई, देखना, कहीं आजकल के कैदियों की तरह इनके साथ सलूक न करना—

न तड़पने की इजाजत है, न इफरयाद की है ।

घुट के मर जाऊँ यह मर्जी मेरे इसग्याद की है ॥

अभी तो यह पलंगड़ी पर पड़े हैं, लेकिन कुछ काल बाद जब यह चलना फिरना सीख जायेंगे, तब इन्हें खोज की इच्छा इतना सताएगी कि कौलम्बस जैसे अन्वेषक भी इनके आगे पानी भरेंगे । उस समय आपके धीरज, उत्साह, साधन जुटाने की क्षमता और बुद्धिमत्ता की परीक्षा होगी । उस समय धींगा-मुश्ती से काम लेना उल्टी खोपड़ी का चिह्न होगा ।

यह महात्मा तीसरी बात यह चाहते हैं कि इनकी पूरी तरह रक्षा की जाय । भोजन और कपड़ा इन्हें भूख और \*सर्दी गरमी से बचाएँगे । इनके अलावा इन्हें डर, खटके से भी बचाये रखने की जरूरत है । हौन्वा, सिपाही, डाक्टर, मास्टर—किसी को भी इनके लिये भूत न बना दीजिये, नहीं तो, सच मानिये, बहुत बड़ी हानि होगी । इनका सारा जीवन विषम बन जायगा । यह आपका मोती मार्केट में कोयले का मूल्य पायेगा । डर इनकी बुद्धि पर ऐसे परदा डाल देगा जैसे कि बादल सूर्य के ऊपर डाल देते हैं । यही डर इनके शारीरिक और सामाजिक विकास के रास्ते में हिमालय पर्वत की तरह खड़ा हो जायगा ।

❖ तंग कपड़े पहनाना, बच्चे को भिचे चातावरण में रखना, हर समय उठाये फिरना—इत्यादि । इफरयाद—शिकायत सग्याद—पक्षी पकड़ने वाला, शिकारी ।

\* सर्दियों में पांव और छाती अच्छी तरह ढके रखने चाहिये । विस्तृत विवरण के लिये अगले अध्यायों में देखिये ।

यह इतने नाजुक हैं कि किसी खाँसी, जुकाम, खसरे आदि के रोगी के पास यह बैठे नहीं, कि इन्हें भी वे रोग चिपटे नहीं। इसलिये आपका इन पर अत्यन्त उपकार होगा यदि आप यथासम्भव इन्हें किसी छूतछात के रोगी के पास न जाने दें।

इन्हें बहुत हँसा खिलाकर थकाइये नहीं। न ही इतना उठाकर कर उछालते रहें कि ये थककर चूर हो जाएँ। इससे इनकी नसों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ेगा। व्यर्थ की उत्तेजना (excitement) के बाद कई बार बच्चे रोते चिल्लाते रहते हैं, कई बार ऐसे खीज उठते हैं और चिड़चिड़े बन जाते हैं कि अच्छी प्रकार नींद भी नहीं ले पाते। छोटे बच्चों को भीड़ भड़ाके में ले जाना, सम्बन्धियों का उन्हें हर समय बुलाते रहना और उनके साथ लाड़ प्यार करते रहना उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये अहितकर है।

यह हजरत चौथी चीज यह चाहते हैं कि इन्हें ऐसी बातें सीखने को मिलें कि संसार इनको अपनी आंखों पर बिठाए। समय पर खाना पीना, अपने ऊपर भरोसा रखना, पीड़ितों दुःखियों की जी जान से सेवा करना, अपने कर्तव्य का पालन

---

† "This child is also very susceptible to contagions such as whooping cough, measles and the like, and some of these contagions reap a veritable harvest.....For this reason small children and infants should be protected from contagions as far as possible." (Parent hood and Child Nurture).

करना, सत्य बोलना; किसी की वस्तु को हाथ न लगाना, बड़ों का आदर-सत्कार करना, इत्यादि अनेकों ऐसी आदतें हैं जो इन्हें मित्र और शत्रु दोनों के आदर का पात्र बना देंगी।

बोलिये साहब क्या यह चार तरह की भिन्ना सामग्री इन की भोली में डालोगे ?

मनोहरलाल दफ्तर से लौटे तो सुन्दर अक्षरों में लिखा यह निबन्ध अपनी मेज़ पर पड़ा पाया। हँसते हँसते गौरी के पास आए और बड़े चाव से सुनाने लगे। गौरी भी अपनी हँसी संवरण न कर सकी।

मनोहरलाल—तुम्हारी सहेली ने तो कमाल ही कर दिया। इस हँसी मज़ाक में बहुत सी काम की बातें कह डालीं। बड़ी सुशिक्षिता और विदुषी जान पड़ती है।

गौरी—( अभिमान से ) तो मेरी सहेलियां ऐसी बौसी थोड़ी हैं ?





अरुणा देहली की बाल-सम्बन्धी प्रसिद्ध पत्रिका 'हमारे-बालक' की ग्राहक थी। उसके ताजे परचे में एक लेख निकला जिसका शीर्षक था—'बालक से बालिका'। गौरी के हाथ में परचा सरका दिया। गौरी ने उसे शुरु से आखिर तक पढ़ा। उसमें लिखा था:—

बालक और बालिका—दोनों में कोसों का अन्तर है। बालक को दूसरों के भरोसे रहना पड़ता है। वह इस संसार का बिल्कुल नया यात्री है। इसका पहला संसार अपनी विचित्रता में अनुपम था। न वहां सदी थी, न गर्मी। न वहां तीक्ष्ण प्रकाश था और न ही किसी प्रकार की आवाज उसके कानों तक पहुँचती थी। वहां बिना किसी तरह की इच्छा प्रकट किये सहज में अपने आप सब आवश्यकताएं पूरी हो जाती थीं। किन्तु इसका वर्तमान

संसार एक दम भिन्न है। इसमें उसे कुछ मास नहीं, अपितु कई बीसों वर्ष व्यतीत करने होंगे। इसलिए यदि उसने जीवित, स्वस्थ और सुखी रहना है तो उसे इसके अनुकूल ही अपना जीवन ढालना होगा। सर्दी गरमी को बरदाश्त करना होगा। प्रकाश की तेज़ी सहनी होगी। नई से नई परिस्थितियों का डट कर, वीरता-पूर्वक सामना करना होगा। अपनी दिन रात की जरूरतों को पूरा करने की योग्यता धीरे धीरे अपने आप में पैदा करनी होगी। उसे परावलम्बन और प्रतिरोध (resistance) को धीरे धीरे छोड़कर स्वावलम्बन और सहयोग का लेना देना, इनकी शिक्षा लेनी होगी और इसे रोज़ के व्यवहार में लाना होगा।

इस परिवर्तन में बहुत काल लगेगा। लेकिन जो माता पिता इस लक्ष्य को अपने सामने रखते हैं और बालक को इस तक पहुँचाने के ठीक ठीक साधन जुटाते हैं, उनकी सन्तान निस्सन्देह उत्तम होती है।

नवजात शिशु को इस संसार का उत्तम और प्रतिष्ठित व्यक्ति क्योकर बनाया जा सकता है ?

पहला साधन यह है कि उसे वास्तविक जीवन का स्वाद चखने दिया जाये, किन्तु ऐसे उपायों से जो न जरूरत से ज्यादा कड़े हों और न जरूरत से ज्यादा नरम। इसके अलावा उसे एक अवस्था से दूसरी अवस्था तक लाने के लिए उतावलापन न किया जाय।

मान लीजिये आप बच्चे को नहलाने लगी हैं। उसने जोर जोर से चिल्लाना शुरू कर दिया। आपको दया आ गई 'हाय ! विचारा दुःखी हो रहा है, जाने दो।' आपने बच्चे पर जरूरत से ज्यादा दया की। इस प्रकार का आपका व्यवहार बच्चे को जीवन

की वास्तविकता में न पड़ने देगा। वह समझ जायेगा कि उसके रोने में कितनी महान शक्ति है ? वह ज़रा अपने गले पर जोर डाले तो घर का स्वेच्छाचारी सम्राट् बन सकता है। यदि हर बात मनवाने के लिए वह इसी हथियार को इस्तेमाल करे तो इसमें आश्चर्य क्या ? आप ने असल में बहुत ज्यादा नरमी व्यवहार में लाकर उसे संसार के अयोग्य बना दिया है।

इस प्रकार यदि ज़रूरत से ज्यादा कठोरता प्रयोग में लाई जायेगी तो आप अपने उद्देश्य में सफल नहीं हो सकतीं। जो माताएँ छातियों से दूध ठीक तरीके से न पिलाकर बच्चों का दूध पीना कष्टमय बना देती हैं उनके बच्चे दूध पीने में अरुचि रखने लगते हैं। वे पेट भर दूध नहीं पीते। इसका परिणाम यह होता है कि थोड़ी खुराक मिलने से वे निर्बल, रोगी और दुबले पतले बने रहते हैं।

अधीरता अथवा उतावलापन हानिकारक है। मान लीजिये कि आप बच्चे को अपने जैसी खुराक पर लाना चाहती हैं। तो धीरे धीरे ही उस अवस्था तक उसे पहुँचाइये। प्रायः देखने में आया है कि माता पिता भूठे प्रेम के आवेश में बच्चे को जब वह बैठना सीख जाता है भोजन के समय अपने आस पास बिठाकर रोटी-सब्जी खिलाया करते हैं। इससे बच्चे की पाचन शक्ति को धक्का लगता है। न तो उस भोजन को वह चबा ही सकता है और न ही उसका मेदा ऐसे आहार को पचाने के योग्य ही होता है। इसलिए ऐसे समयों में यदि बच्चों का पेट खराब हो जाय और रात दिन स्वयं व्याकुल हों और मां बाप का नाक में दम कर दें तो अपने भाग्य को बुरा भला कहने की बजाय माता पिता को अपने आपको ही दोषी ठहराना चाहिये।

याद रखिये कि शिशु का भोजन भिन्न भिन्न जीवन-कालों में भिन्न भिन्न होता है। उसकी अवस्था के अनुकूल नया आहार

उसके भोजन में शामिल करते समय बहुत सतर्क होने की जरूरत होती है। नया आहार प्रायः तीसरे चौथे महीने से शुरू कर दिया जाना चाहिये। दूध तो अढ़ाई तीन वर्ष तक उसका मुख्य आहार रहेगा, किन्तु इसके अतिरिक्त दूसरे आहार भी धीरे धीरे शामिल करते जाना चाहिये। उदाहरण के लिये तीसरे चौथे महीने में नारङ्गी (माल्टा, मौसमी) आदि का रस दिया जा सकता है। यह न हो सके तो किसी उपयुक्त सच्ची—घीआ, तुरई आदि—की तरी जिसमें मसाले आदि न हों दी जा सकती है। शुरू शुरू में इसकी एक दो बूँदें ही देनी चाहिये और ज्यों ज्यों समय बीते इसकी मात्रा बढ़ाते जाना चाहिये। ग्यारहवें चारहवें मासों में रस और तरी—दोनों में से हर एक के आठ आठ दस दस चमचे दिये जा सकते हैं। जब बच्चे के कुछ दांत निकल आएँ और उसकी पाचनशक्ति बढ़ जाए तो उसे कुछ कुछ ठोस पदार्थ आरम्भ कर दिये जाएँ, किन्तु बहुत ही थोड़ी मात्रा में। अपेक्षाकृत फलों और सच्ची में अधिकता हो।

दूसरा साधन यह है कि ऐसी व्यवस्था की जाय कि जो भी निरापद कार्य बच्चा करे उसे करने में उसे आनन्द मिले। हम व्यर्थ का हस्तक्षेप करके उसके लिये वह कार्य कष्टमय बनाना दें। उस कृपालु विधाता ने ऐसा सूत्रिक्रम रचा है कि बच्चे अपनी हर स्वस्थ क्रिया में आनन्द का अनुभव करते हैं। उन्हें हाथ पैर मारना, स्तनों से दूध पीना, भागना, कूदना यहाँ तक कि चिल्लाना भी रुचिकर लगता है। यदि विधाता के इस नियम में हम लोग हस्तक्षेप करते हैं तो बड़ी भूल करते हैं और करते हैं बच्चों से एकदम अन्याय। कारण यह है कि इस नियम से बच्चों के अविच्छन्न विकास में बहुत सहायता मिलती है।

यही साधन हम बालक में अच्छी आदतें डालने के उद्देश्य से वरत सकते हैं। जिस काम में बच्चे को खुशी होगी,



उसे वह धार बार करेगा। इसलिये अच्छी आँदों डालने के लिये उनसे सम्बन्ध रखने वाले कामों को दिलचस्प बना दो। यदि आप चाहती हो कि वह समय पर भर पेट दूध पीये, खुल कर मलत्याग करे, खुशी खुशी स्नान करे तो दूध पिलाते समय, पाँयखाना कराते समय और नहलाते समय उसे कष्ट न होने दो।

जो माता-पिता किसी मनोवांछित काम कराने में बच्चों के साथ जबरदस्ती करते हैं, वे उस समय सफलता तो प्राप्त कर लेते हैं, किन्तु बच्चों के हृदयों में उस कार्य के प्रति विरोधी भावना पैदा कर देते हैं। वे फिर अपने माता-पिता के लिये भी विरोधी भावना रखने लग जाते हैं। इसलिये ऐसे मामलों में ताकत का इस्तेमाल कभी नहीं करना चाहिये।

तीसरा साधन यह है कि शिशु की रुचि धीरे धीरे अपने आप से हटाकर उस अद्भुत चित्रकार की चित्रकारी की तरफ लगा दी जाय। नवजात शिशु अपने हाल में ही मस्त रहता है। उसका सारा ध्यान सारी रुचि अपनी पल पल की जरूरतों के पूरा करने तक सीमित रहती है। इस ध्यान और रुचि को खींच कर बाह्य जगत् की तरफ ले आना माता-पिता का महत्व-पूर्ण उत्तरदायित्व है। जब वह पहली बार माता को पहचानने लगता है तो वह अपनी मौलिक ( Original ) अवस्था से निकलने का प्रयत्न कर रहा होता है। थोड़े ही काल में वह अपने विकास की दूसरी अवस्था में कदम रख लेता है। सुशिक्षित माता-पिता उसके इस स्वाभाविक विकास में सहायक बनते हैं। कालान्तर में वे खेलौनों और खेलों द्वारा इस प्रकार का वातावरण पैदा करते हैं कि यह परिवर्तन ज्यादा तेजी से होता है। बचपन में कई बच्चे आँगूठा चूसते हुए और अपनी जननेन्द्रिय को बार बार छेड़ते देखे गये हैं। ये कार्य उन्हें रुचिकर लगते हैं। किन्तु रुचिकर होते हुए भी नुकसान पहुँचाते हैं। इनका होना

यह जाहिर करता है कि वे बच्चे अभी अपने आपे से बाहर नहीं निकले और अभी तक अपने विकास की मौलिक अवस्था में हैं। माता-पिता का यह कर्तव्य है कि उनकी रुचियों की दिशाओं ( directions ) को बदल दें—आन्तरिक जगत् से निकालकर बाह्य जगत् की ओर मोड़ दें।

चौथा साधन यह है कि बच्चों को यथासम्भव अपने आप अनुभव प्राप्त करने के अवसर दिये जाँय। छोटी उमर में ही बालक परीक्षण करने लग जाते हैं। अँगुली डालकर देखते हैं कि आग क्या चीज है। ऐसे अवसरों पर उन्हें भिड़कना, रोकना उनके साथ एकदम अन्याय करना है। मना तो केवल वहीं करना चाहिये जहां बच्चे का जीवन खतरे में हो। उसे थोड़ा बहुत कष्ट हो तो उसकी परवाह नहीं करनी चाहिये।

अपने आप आज़ादी से काम करते रहने से बच्चे में सोच विचार की शक्ति का प्रादुर्भाव होता है और उसके अपने अनुभव—तजरुबे उसके जीवन के अमूल्य मार्ग-प्रदर्शक सिद्ध होते हैं। इसलिये बच्चों को अपने कार्यों में, सोच-विचार में, निश्चयों के करने में, कल्पना-शक्ति के उड़ान में, जी भर कर स्वतन्त्रता देनी चाहिये।

पाँचवां साधन यह है कि जिनका अनुकरण बच्चे ने करना है उनके ( अर्थात् माता-पिता, भाई-बहिन अड़ोसी पड़ोसी ) व्यवहार, आचरण और चरित्र उत्तम होने चाहिये। बहिनो ! सच्चरित्र व्यक्ति का सम्पर्क सैकड़ों, नहीं, नहीं हजारों उपदेशों से भी ज्यादा प्रभाव रखता है। रात दिन झूठ बोलने वाले, सिगरेट-तम्बाकू पीने वाले, चिड़चिड़े स्वभाव वाले माता-पिता यह चाहें कि उनकी सन्तान सत्य-प्रेमी, सिगरेटादि से

घृणा करने वाली, मीठे स्वभाव वाली हो तो यह बात बहुत अंशों में कष्टसाध्य ही नहीं, अपितु असम्भव है। इसलिये जो गुण वृक्षों में डालना चाहती हो, उनके पनपने के लिये समुचित वातावरण बनाओ।

इसलिये, वहिनो, यदि अच्छा बालिग बनाना चाहती हो तो बालक और शिशु के पालन और पोषण में, देख और रख में, शिक्षा और दीक्षा में पूरी सतर्कता बरतो।





जैसा काम वैसा नाम। अरुण इस सिद्धान्त को पूरी तरह से मानती थी। “बुद्धराम” नाम देकर उसने ‘नन्हें’ का नाम करण कर ही दिया। भला जिसे दिन और रात की, भले और बुरे की, अपने और पराये की—किसी की भी सुध बुध न हो; उसे और कहा ही क्या जाय ? तर्क अरुण के साथ था, इसलिये इस नाम का विरोध गौरी और मनोहर लाल में से करता भी कौन ?

— अरुण की सलाह से गौरी ने चार बातों की अच्छी तरह व्यवस्था की।

- (१) ‘बुद्ध’ के जीवन को नियमों में बांध दिया जाय।
- (२) उसका खान-पान, नहाना-धोना, पहिनना-ओढ़ना—ये सब इस प्रकार से हों कि इन से उसे संरक्षण मिले और वह खुश भी रहे और स्वास्थ्य-लाभ भी प्राप्त करे।

(३) उसे उत्तेजनामय ( exciting ) और अस्वस्थ वातावरण से दूर रखा जाय ।

(४) उसे प्रचुर-मात्रा में माता के स्नेह और सहानुभूति का अनुभव होता रहे ।

‘बुद्ध’ का सारा दिन, दूसरे नवजात शिशुओं की तरह, सोने में, दूध पीने में, हाथ पैर मारने में और नहाने-धोने में गुज़रता था । इस लिये यह कोशिश की गई कि इन बातों में नियमितता (regularity) आजाए ।

दूध पीने के समय बांध दिये—छः बजे, नौ बजे, बारह बजे तीन बजे, छः बचे (सायंकाल) और दस बजे (रात्रि) । धीरे धीरे तीन की जगह चार घंटों के अन्तर पर दूध पिलाया जाने लगा । अरुणा ने इस का यह लाभ बताया कि इस से पाचनशक्ति को मदद मिलती है और बच्चे को नींद अच्छी प्रकार से आती है ।

नींद तो ‘बुद्ध’ आरम्भ काल से ही खूब लेता था, किन्तु इस प्रकार की व्यवस्था की गई कि रात भर तो पड़ा सोता ही रहे । एक दो बार वह रात को जागा और उसने हल्ला भी किया । किन्तु उसका लँगोट बदल दिया गया और उसे एक दो चमचे पानी के पिला दिये गये । फिर उसे पहले की तरह पलंगड़ी पर लिटा दिया गया । इस प्रकार उसे रात्रि भर बिना जागे लगातार सोने का अभ्यास हो गया ।

दूसरे बच्चों की तरह ‘बुद्ध’ की नींद दिनों दिन कम होने लगी । चौथे मास जाकर बीस घंटे रह गई । इन दिनों उसे दिन में आठ घंटे सुलाया जाता और रात को बारह घंटे । छठे मास यह अवधि घट कर अठारह घंटे रह गई ।

ठीक प्रकार सोने के लिये शान्त वायुमण्डल आवश्यक है । तेज प्रकाश नींद उखाड़ देता है । इसलिये धीमे प्रकाश

और शान्त कोने में 'बुद्ध' महाराज भी पलंगड़ी३ डाल दी जाती और वे वहीं पड़े पड़े ऐसे सो जाते जैसे कि घोड़े बेच कर सोये हों \*

ऋशिशु को सदैव अलग विस्तर पर सुलाना चाहिये । साथ में सोने से कई हानियां हैं—(१) एक दूसरे के प्रश्वास को श्वास के साथ लेना । (२) बच्चे के बाजू या किसी और अंग का माता के बोझ के नीचे दब जाना जिस से बच्चे की मृत्यु तक हो सकती है । (३) छातियों के साथ लगे रहने से बच्चे का रात्रि में बार बार दूध पीने को ललचाना

\*तेज प्रकाश और अशान्त वायुमण्डल के अलावा नीचे कारणों से भी बच्चे की नींद उखड़ जाती है । इस लिये माता-पिता को इन कारणों को पैदा नहीं होने देना चाहिये—

- (१) अधिक गरमी से । सोने का कमरा हवादार अवश्य हो, पर यह न अधिक गरम हो न अधिक सर्द । साठ पैसठ डिग्री तक गरमी बच्चे के लिये सहनीय है ।
- (२) भूख प्यास के कारण ।
- (३) असमय आहार से ।
- (४) बच्चों की नींद के समय माता का और कामों में लगा रहना और उसे न सुलाना ।
- (५) सांस लेने में कष्ट होने के कारण । मक्खियों-मच्छरों के कारण माता पिता बच्चे के मुंह पर कपड़ा डाल देते हैं । इस से बच्चा अच्छी तरह सांस नहीं ले सकता । जाली का कपड़ा इस काम के लिए अधिक उपयोगी सिद्ध होता है ।

( शेष अगले पृष्ठ पर )

कसरत करने का शौक 'बुद्धू' में खूब पैदा हो गया। दूध पीकर लेटे लेटे वह खूब हाथ पैर मारता। कुछ मास पीछे जब वह बड़ा हुआ तो उसे कोई चमकदार खिलौना दिया जाता। उसे पकड़ने के लिये हाथ बढ़ाता। इस से उसके हाथों को कसरत मिलती। उस की टाँगों की कसरत के लिये उसके पैरों के पंजों को जोर से दबाया जाता तो उस दबाव को धकेलने के लिए वह पैरों को हरकत में ले आता।

अरुणा जानती थी कि स्नान केवल एक रिवाजी चीज नहीं है। हमारे प्राचीन ग्रन्थों में जो इसे इतना महत्त्व दिया गया है इसके कई कारण हैं। स्नान से त्वचा साफ सुथरी रहती है और खून की गति तेज होती है जिस से वदन में ताजगी पैदा हो जाती है। इसके अलावा त्वचा का साफ-स्वच्छ रहना हमें कई रोगों से छुट्टी दिलाता है। इस से कई तरह के शरीर के

(६) मां के साथ एक शय्या पर सोने से।

(७) लंगोट आदि भीग जाने से।

छोटे बच्चों का करवट बदलना, उलटा लेटना, उल्ट कर पीठ के बल लेट जाना, सिर को भिन्न भिन्न स्थितियों (positions) में ले आना, किलकारियां मारना, इत्यादि उनके लिये प्राकृतिक एवं उत्तम कसरतें हैं। इन से उन के शारीरिक विकास में बड़ी सहायता मिलती है, फेफड़ों को ताकत पहुँचेती है और पाचन शक्ति अपना कार्य ठीक प्रकार से करने योग्य हो जाती है। बच्चे के बड़ा होने पर उसे चलने, भागने की खुली छुट्टी दे देनी चाहिये। उसके खेल में यदि और बच्चे भी शामिल हों तो अच्छा है। इस से उस का सामाजिक विकास उचित रीति से होता है। किन्तु उसे अधिक थकाना, अथवा उत्तेजित करना हानिकारक है।

विपैले द्रव्य बाहर निकलते हैं और यह (त्वचा) हमारे ताप को ठीक व्यवस्था में रखती है। इन बातों को सामने रख कर उसने गौरी पर इस बात के लिये बड़ा जोर दिया कि वह 'बुद्धू' महाराज को प्रति दिन स्नान कराया करे। साथ ही उसे बता दिया कि इस विषय में उसे निम्न लिखित बातों का ख्याल रखना चाहिये—

(१) दूध पिलाने के तुरन्त बाद बच्चे को न नहलाया जाय।

(२) स्नान कराने का जल स्वच्छ और ऋतु के अनुकूल ठंडा या गुनगुना हो।

(३) बच्चे को स्नान कराते समय पांच मिट से ज्यादा समय नहीं लगाना चाहिये।

(४) बच्चे को स्नान के समय तेज झोंके से बचाना चाहिये। यदि तेज हवा न हो तो उसे धूप में नहलाया जाय। धूप की किरणें उसके स्वास्थ्य के लिये बहुत गुणकारी सिद्ध होती हैं।

(५) साबुन का अधिक प्रयोग न किया जाय।

(६) गर्दन, बगल, कुहनियों, पेशाब और मल मूत्र के स्थानों तथा उन जगहों को जहां बल पड़ते हैं अच्छी प्रकार धोना चाहिये।

(७) स्नान के बाद बदन को इस तरह पोंछना चाहिये कि त्वचा बिल्कुल सूख जाय।

❧ नहलाने की कौनसी विधि ठीक है इसके लिये हेल्थ

❧ प्राचीन काल में बालकों को स्नान कराने से पहले गरमी के दिनों में ठंडा और सर्दी के दिनों में गुनगुना तेल उन

( शेष अगले पृष्ठ पर )



विजिटर की सलाह लेनी पड़ी। है० वि० ने 'बुद्धू' को स्वयं नहला कर दिखाया। उसने बच्चे को इस प्रकार गोदी में लिया कि उसकी टांगें है० वि० की तरफ थीं और इस का सिर टब की तरफ। है० वि० ने अपनी बायीं भुजा उसके सिर के नीचे रखी हुई थी ताकि उसे सहारा मिले। एक स्पंज ले कर उसके सिर और मुंह को धोया। इन्हें तोलिये से सुखा कर अपने हाथ पर साबुन मला और बच्चे के बाकी वदन पर जल्दी जल्दी परन्तु कोमलता-पूर्वक मल दिया। बगलें, गले, कान और घुटनों के पीछे के हिस्सों का खास ध्यान रखा। एक हाथ से बच्चे के कन्धों को और दूसरे से उसकी टाँगों को पकड़ते हुए उसे पानी में ले गई। पानी में जाकर 'बुद्धू' महाराज ने हर्ष सूचक 'दोलत्तियां' चलाई। है० वि० ने साबुन वदन से उतार दिया और एक तौलिया अपनी गोदी में रख कर बच्चे को उस पर लिटा दिया। तदुपरान्त उसे पोंछ दिया। सुखाने के पश्चात् उसके शरीर पर थोड़ा बहुत तेल चुपड़ दिया और पलंगड़ी पर पहले की तरह लिटा दिया।

'बुद्धू' के वस्त्र कैसे हों ? इस सम्बन्ध में अरुणा ने बतलाया कि यद्यपि इस बात का निपटारा प्रायः ऋतु के अनुसार ही हो सकता है, किन्तु कुछेक बातें ऐसी हैं जो हर मौसम में एक समान रहती हैं। उदाहरण के लिये वस्त्रों का कपड़ा ऐसा होना चाहिये जो शरीर की गरमी को बाहर न जाने दे और साथ ही त्वचा को बाहरी वायु के संसर्ग में रखे, ताकि त्वचा को बाहरी

के शरीर पर मला जाता था। बाद में आटे की पिंडी से सारे वदन को पोंछ कर फिर पिसे हुए सरसों और मक्की के आटे में थोड़ी सी हल्दी का चूर्ण मिला कर बच्चे के सारे वदन पर (नीचे से ऊपर) तक उबटना किया जाता था। तत्पश्चात् ऋतु के अनुकूल ठंडे या गुनगने जल से बच्चे को स्नान कराया जाता था।

# नहलाने की ठीक विधि

(1)

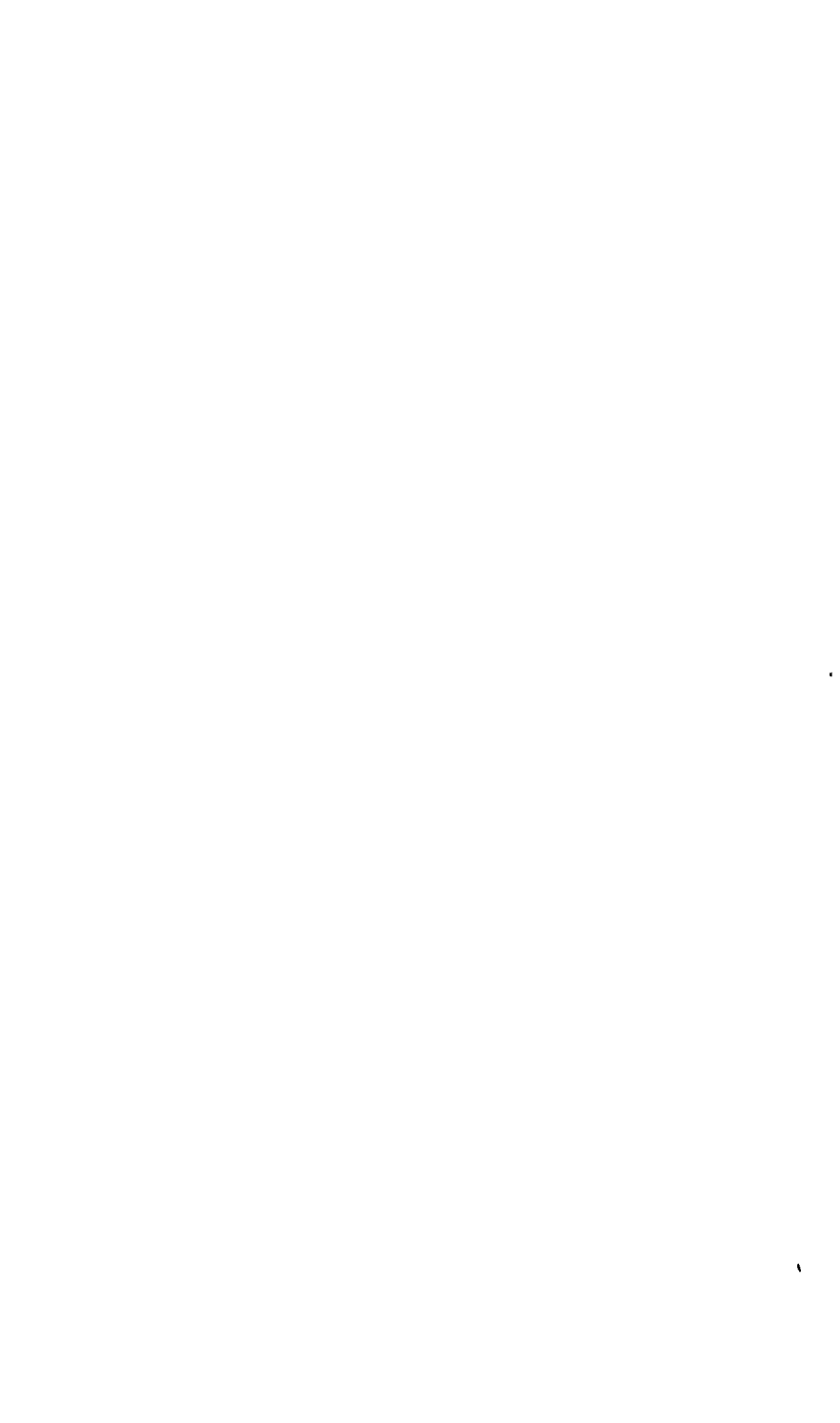


(2)



(3)





वायु के संसर्ग में रखे, ताकि त्वचा अपने मुख्य कार्य—विषैले द्रव्य को बाहर निकालना—इसे अच्छी प्रकार से कर सके। चूंकि शिशु नाजुक होता है, इसलिये नौसरा कपड़े में यह होना चाहिये कि वह मुकोमल हो; नुरदरा न हो। चौथी चीज कपड़े में यह होनी चाहिये कि वह गहरे रंग का और कान्ते रंग का न हो। गहरे रंग से मच्छर खिंचे आते हैं और काला रंग मिट्टी और गरमी को बहुत जल्दी पकड़ता है।

कपड़े का चुनाव ठीक होने के बाद वस्त्र बनवाने में भी ससम्मान से काम लेने की जरूरत होती है। वस्त्र चाहे स्वयं तैयार किये जायें और चाहे दुर्जी से कराए जाएं; उनके विषय में नीचे लिखी बातों का अवश्य ध्यान रखना चाहिये—

(१) वस्त्र तंगरू न हों। गंसा होने से वच्चा आजादी से अपने हाथ पैर नहीं दिला सकता और इसका परिणाम यह होता है कि उसके शारीरिक विकास में बाधा पड़ती है। और न ही वस्त्र इतने खुले, लम्बे चौड़े और बोझिल हों कि वच्चा इन में उलझता फिर और उसे व्यर्थ में उनका बोझ उठाना पड़े।

(२) वच्चे को जरूरत से ज्यादा वस्त्रों से मत लोदो। कई मानाएँ सर्दी के मौसम में बच्चों को बहुत ज्यादा गरम कपड़े पहना देती हैं। उन्हें याद रखना चाहिये कि अत्यधिक कपड़ों से पसीना पैदा होता है, जिस से बच्चे को ठंड लग जाने का भय होता है। हां; पैरों, टांगों और छाती को सर्दी से अवश्य बचाना चाहिये।

---

❧ “विशेषतः कोष्ठ (पेट), छाती, वगल, ग्रीवा पर तंग नहीं होने चाहिये। कोष्ठ पर वस्त्र के तंग होने और आंतों एवं आमाशय पर दबाव पड़ने से अजीर्ण हो जाता है।” (शिशुपालन)

- (३) वस्त्रों की बनावट ऐसी हो कि वे आसानी से पहनाए और उतारे जा सकें। लिटा कर पाँव की ओर से पहनाना श्रेयस्कर है।
- (४) वस्त्रों में सेफ्टी पिनों की बजाए क्लीते या बटनों का प्रयोग करना चाहिए। कमीज, कुर्ते में बटन आगे की तरफ हों।
- (५) रात को वस्त्र उतार कर सुखा दिए जायें, ताकि पसीना सूख जाए।

वातावरण सुधारने में अरुणा ने बड़ी चतुरता दिखाई। मोटे अक्षरों में लिखा हुआ एक परचा गत्ते पर चिपका कर कमरे की सामने वाली दीवाल पर लगा दिया। इसमें लिखा था—

### “बच्चे को मत डराइये

ऊंची आवाजों से

अकस्मात् हल चल से

क्रोध पूर्ण व्यवहार से

यदि चाहती हो कि बच्चा रात्रि को शान्ति पूर्वक सोया रहे और मां को तंग न करे, तो उसे दिन में शान्त वातावरण में रखो।”

बगल वाली दीवार पर ये शब्द लिख दिये—

### “बच्चे को उत्तेजित मत कीजिये—

अत्यंत हंसाते रहने से

अत्यंत लाड़ प्यार और खिल्लाते रहने से

उसका ध्यान अपनी ओर खींचते रहने से”

उसके सामने की दीवाल पर लिख दिया—

### “शांत वातावरण रखने में सहायता कीजिये”

ये श्लेष आने जाने वालों के लिये थे। इन्हें पढ़ कर भी

इन का उल्लंघन करने की ढिठाई कौन करता ? परिणाम यह हुआ कि 'बुद्धू राम' को लगभग वैसा ही शाँत वातावरण मिला गया जिसका कि वह जन्म से पूर्व अभ्यासी था । उस की पाचन-शक्ति में कोई गड़बड़ नहीं हुई और वह आनन्द से रहा ।

हम और आप की तरह शिशु भी सुरक्षित वायुमण्डल चाहता है । भय, घबराहट, खटका उसके स्वास्थ्य—शारीरिक और मानसिक दोनों—के लिए हानिकारक हैं । माँ की संगति, प्रेम-पूर्ण व्यवहार उस में यह भावना जाग्रत करते हैं कि वह सुरक्षित है । 'बुद्धू' दूध पी चुकने पर जब गोदी में लेटा लेटा हाथ पैर मारता, तो गौरी उसे देख कर हंस देती । उस की ओर हाथ बढ़ाती । 'बुद्धू' माँ की उंगलियाँ पकड़ कर अपनी ओर खेंचता । कभी कभी अपने नन्हें और सुकोमल पैरों से माँ को धकेलता । इस प्रकार माँ के साथ खेलते रहने से तथा उसका दुग्ध पान करने से वह बहुत हिलमिल गया । इस से उस का माँ के प्रति बहुत स्नेह हो गया । धीरे धीरे माँ की आवाज को पहचानने लगा । ऐसा "शैतान" हो गया कि कोई और गोदी में लेना चाहता तो चिल्लाने लगता जिस से अनुमान होता कि वह जान गया है कि कोई और उसे लेना चाहता है ।

एक दिन अरुणा ने जो उसे लेना चाहा तो उसने रोनी शकल बना ली ।

अरुणा—खूब, भई, अब तो माँ की भी जान-पहिचान हो गई । किस ने इन्द्रोड्यूस करा दिया ?

गौरी—(हंसते हुए) कुछ न पूछो, बहिन, अब तो हमारी आफत है । इस समय तक तो 'बुद्धू' महाराज थे । किसी के गले मढ़ दिया, चूँ तक न करते थे । अब फूँक फूँक कर कदम रखते हैं । किसी और को देने लगती हूँ तों भट समझ जाते हैं कि यह तो 'माँ' नहीं है ।

अरुणा—अच्छा हुआ। हमें छट्टी मिली। मां के साथ चिपके तो रहेंगे।

गौरी—पर अब तुम्हें नया नाम करण करना होगा।

अरुणा—क्यों नहीं ? नाम तैयार है। अब से इन्हें 'बोधराज' बना दिया गया है।

गौरी—खूब ! नाम बड़ने में कमाल दिखाती हो, बहिन।

अरुणा—अभी तो कई नामकरण करने होंगे। बचराईयेगा नहीं।

पांचवें मास में बोधराज पक्के "शैतान" बन गये। अपने हाथ-पैरों से तो पहले ही खेलते थे। अब अपने कुर्ते को खींचते और अपने मुंह में ले जाने लगे। यह गनीमत था कि दांत न होने से कपड़े फटने से बच जाते। नहीं तो रोजाना कुर्ते सिलाने के लिये घर में दर्जी बिठाना पड़ता। यह विशेषता देख कर अरुणा को भी कोई न कोई मजाक सूझता। एक बार उसने ऊन का छोटा सा सुन्दर बाल (ball) बोध के हाथ में जो दिया तो यह महाशय अपनी आदत से विवश भट उस मुंह में ले गये और उसे ऐसे उत्साह से चूसने लगे मानो जन्म जन्मान्तरों के भूखे हों। अरुणा ने भित्ति मांगने वालों की आवाज में गाना शुरू किया—

दया धर्म का मूल है, पाप मूल अभिमान ।

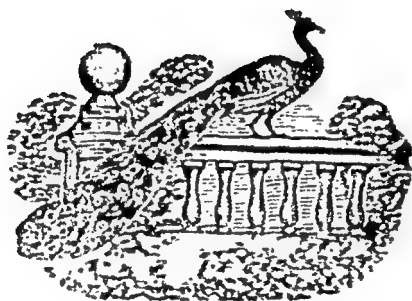
तुलसी दया न छोड़िये, जब लग घट में प्राण ॥

फिर करुणापूर्ण लहजे में बोली—बाबा हम कई दिनों के भूखे हैं, हमें खाने को दो। तुम्हारा पुण्य होगा।

गौरी के हंसते हंसते पेट में बल पड़ गये।

उन दिनों एक ऐसी घटना हुई कि जिस से समूचे घर में खुशी की लहर दौड़ गई। मनोहर लाल बाहर बरामदे में

‘बोध’ को लिये बैठे थे । नट्यू ने आकर गौरी की सहेली की भेंट—एक सुन्दर मुनमुना—बोध के हाथ में दे दिया । दृढ़ता से पकड़ कर बोध ने उसे जो हिलाया तो उस में से मधुर ध्वनि निकली । ‘बोध’ की खुशी का ठिकाना न था । नट्यू ने भाग कर यद् वृत्तान्त गौरी को जाकर सुनाया । उसे कितनी खुशी हुई होगी—यह तो मातृहृदय ही जानता है ।







सातवें महीने कदम रखते ही 'बोध' को 'सेठ' की उपाधि मिल गई। कारण, वह दिन का अधिक भाग जब तक जागता रहता, सेठों की तरह बैठने में गुजार देता। भेद केवल इतना था कि सेठ लोग तो अपनी तौंद का बैलैन्स रखने के लिए पीठ पीछे मोटे मोटे गाओदुम तकिये रखते हैं और पीछे झुके हुए बैठते हैं और वह अपने शारीरिक संतुलन को ठीक रखने के लिए अपने बाजुओं का सहारा ले कर आगे को झुका रहता। किन्तु धीरे धीरे उसके अन्दर आत्म-विश्वास की मात्रा बढ़ती गई और वह आठवें महीने में सीधा, बिना किसी का सहारा लिये, बैठने में होशियार हो गया। तब वह एक बार बहुत देर के लिये भी बैठ जाया करता और थकने का नाम भी न लेता। दसवें मास उसने और तरक्की की। अपने दाएँ बाएँ और आगे को जब कभी झुकता, तो झट अपनी सीधी पोजीशन में आ जाता। जब उसे पेट के बल लिटाया जाता तो भुजाओं का सहारा ले कर

उठता और फिर सीधा हो जाता। कोई पकड़ने वाली चीज़ होती तो उसे पकड़ कर खड़ा भी हो जाता और कुछ कुछ चलने भी लगता। गौरी और मनोहर लाल यह देखते तो उनकी खुशी का ठिकाना न रहता।

एक रात जब कि 'बोध' अपना सातवां महीना समाप्त करने को था, बहुत चिल्लाया। गौरी और मनोहर लाल ने बहुत कोशिश की कि वह चुप हो जाय, किन्तु थोड़ी देर चुप करने के पीछे वह फिर चिल्लाने लग जाता। दो-आढ़ाई घंटे उसने ऐसा ही किया। फिर कहीं जा कर उसे नींद पड़ी।

गौरी चिंतित हो उठी। प्रातः होते ही उसने सैंटर की राह ली। हैल्थ विज़िटर ने सारी कहानी सुनी। 'बोध' की शारीरिक परीक्षा की। ताप (temperature) ठीक था। वजन पन्द्रह पाँड। अच्छी तरह परीक्षा करने पर भी उसे कोई रोग नहीं जान पड़ा। उसकी नज़र मसूड़ों पर जो गई तो समझ गई कि 'बोध' की बेचैनी का क्या कारण है?

है० वि०—गौरी वहिन, घबराइये मत। (मसूड़ों पर हाथ लगाते हुए) यह इन की मेहरबानी है।

गौरी—क्या मसूड़ों की? वह कैसे?

है० वि०—देखिये—जब मुन्ना अपनी पहली दुनिया में था, तभी से इसने दूधिया दाँत उगाने शुरू कर दिए थे। इस दुनिया में आने से पहले इसके बीस दाँत उग चुके थे, किन्तु यह दाँत मसूड़ों के अन्दर बीज के रूप में लुके छिपे थे। हम और तुम इन्हें देख नहीं पाते थे। अब से वही दूधिया दाँत एक एक करके मसूड़ों को चीर चीर कर निकलते रहेंगे। यह देखो बीच के निचले दो दाँत निकलने की तैयारी कर रहे हैं।

गौरी ने ध्यान से देखा तो उसने है० वि० की बात बिल्कुल सच पाई।

है० वि०—(बात को जारी करते हुए)—इन दिनों में जब कि शिशु के दाँत निकल रहे होते हैं कुछ दिन वह अवश्य व्याकुल रहता है। उसका\* पेट भी थोड़ा बहुत चलने लगता है। दाँतों को तो चूना (calcium) चाहिये और जब उसकी मात्रा दाँतों में खर्च होने की वजह से शरीर में कम हो जाती है तो स्वभाविक रूप से हाजमे में गड़बड़ हो ही जाती है। इस गड़बड़ से बच्चों का बेचैन होना बिल्कुल कुदरती ही तो है ?

गौरी—बहिन, यह दाँत निकलने का सिलसिला कब तक रहेगा ?

है० वि०—काफ़ी वर्षों तक। उस समय तक जब कि हमारे मुन्ना किसी का बाबा बनने की फ़िक्र में अपने लिए वह की तलाश में होंगे।

गौरी—(हंस कर) इसका तो यह अर्थ हुआ कि ये बीस पच्चीस वर्ष की आयु तक पीछा नहीं छोड़ेंगे। फिर तो खासी परेशानी रहेगी।

है० वि०—घबड़ाने की बात नहीं, बहिन। ये दाँत हमारे मुन्ना को पहले दो एक वर्ष ही तंग करेंगे। बाद में परिचय बढ़ जाने से मित्रों का सा व्यवहार करेंगे—कभी गुदगुदी करली और कभी चुटकी भरली। तुम जानती ही हो कि सब से पहले दूधिया दाँत निकला करते हैं। एक साल तक प्रायः बीच वाले

\*इन दिनों में जब बच्चे को कोई रोग लगता है—बुखार हो जाता है, दस्त लगते हैं, सख्त खाँसी, ज़ुकाम होता है, तो तुरन्त यह परिणाम निकाल लिया जाता है कि ये रोग दाँतों के निकलने की वजह से हैं और इस लिये इन के इलाज की खास ज़रूरत नहीं। ऐसा करना भूल है। उस समय सतर्क रहना चाहिये और किसी होशियार चिकित्सिक से परामर्श लेलेना चाहिये।

दो निचले और चार ऊपर वाले दांत निकल आते हैं, डेढ़ वर्ष की आयु तक दो निचले आस पास के दाँत और चार अगली दाढ़ें और अढ़ाई वर्ष की उमर तक चार कुचलियाँ और चारों पिछली दाढ़ें । इस प्रकार दूधिया दाँतों का सिलसिला तो अढ़ाई वर्ष की आयु तक लगभग समाप्त ही हो जाता है । इसके बाद छठे वर्ष में ये झड़ने शुरू हो जाते हैं और इन की जगह स्थाई दांत लेना आरम्भ कर देते हैं ।

गौरी—खूब ! पर, वहिन, परमात्मा को यह क्या सूझा कि एक बार तो अच्छे भले उगे उगाये दाँतों को गिरा दो और दूसरी बार फिर उन्हें उगा दो । एक दी काम करने के लिए व्यर्थ में दोहरी मेहनत करो और कष्ट सहो । क्या ही अच्छा होता यदि शरीर के बाक़ी अंगों की तरह वह एक ही बार इन्हें बनाता और मनुष्य के मरने तक ऐसी ही हालत में रखता ?

है० वि०—इस में भी कोई रहस्य है, वहिन । मैं शरीर-विज्ञान में निपुण होती तो अवश्य इस का ऐसा उत्तर देती कि तुम्हें जग़ाब देते न बनता । फिर भी एक साधारण लिखी पढ़ी स्त्री की हैसियत से कह सकती हूँ कि ऐसा ही उचित था । दूधिया दांत स्थाई दाँतों से क़द में छोटे और संख्या में कुल बीस होते हैं । छोटे बच्चों का जबड़ा तंग होने से उस में दूधिया दांत ही समा सकते हैं । जितने काल तक उनकी ज़रूरत होती है वे रहते हैं और बाद में आयु भर के संगी दाँतों के उद्गम का आधार बनते हैं । दूसरी बात यह मालूम होती है कि कुदरत यह चाहती है कि यदि बचपने में किसी असावधानी के कारण अथवा अनजाने में दाँतां में कोई दोष उत्पन्न हो जाय—जैसा कि प्रायः हो ही जाता है—तो उसके कारण मनुष्य अपने सारे जीवन में कष्ट न भोगता फ़िरे, बल्कि उसे ऐसा अवसर मिले कि वह भविष्य में अधिक सावधान रह सके ।

लेकिन, वहिन, इस से कहीं यह अनुमान न लगा लेना कि दूधिया दाँत स्थाई ता हैं ही नहीं, इसलिये इन्हें अपने हाल पर ही छोड़ देना ठीक होगा, ताकि इन से जल्दी छट्टी मिल जाए। यह तुम्हारी एक हम भूल होगी। इस में सन्देह नहीं कि इनका जीवन-काल बहुत थोड़ा है, किन्तु यह दाँत आगे जाकर स्थाई दाँतों का आधार बनते हैं। असल में स्थाई दाँतों का ठीक तरह से निकलना, सुन्दर और स्वस्थ होना, बिल्कुल दूधिया दाँतों पर निर्भर है। इसलिये यह जरूरी है कि इन की रक्षा के उपायों के साथ साथ इनको तन्दरुस्त रखने के तरीके भी व्यवहार में लाये जायें।

गौरी—इन्हें स्वस्थ रखने के क्या उपाय हैं ?

है० वि०—वहिन, दाँतों की तन्दरुस्ती पाँच बातों पर है—

(१) माता-पिता के दाँतों की हालत पर।

(२) उस भोजन पर जो माता गर्भ के दिनों में खाती है, जब कि बच्चे के दाँत बनने शुरू होते हैं।

(३) उस भोजन पर जो बच्चा दूधिया दाँतों के मसूड़ों से बाहर निकलने से पहले खाता है अथवा बाद में स्थाई दाँतों के उगने से पहले खाता है।

(४) बच्चे की साधारण शारीरिक अवस्था अथवा तन्दरुस्ती पर।

(५) दाँतों की सफाई, रक्षा और कसरत पर।

ये पाँचों बातें सुन्दर, स्वस्थ दाँतों के लिये बहुत महत्त्व रखती हैं, किन्तु सब से अन्तिम बात जहाँ अमल में लाने में इतनी सरल है, वहाँ हमारे तुम्हारे बिल्कुल बस में है। बच्चे अढ़ाई तीन वर्ष की आयु तक अपने आप दाँतों को साफ़ करने के अयोग्य होते हैं। माता-पिता को चाहिए कि उनके दाँतों को

इस तरह पानी से धोकर दिया करें कि भोजन के बहुत छोटे छोटे टुकड़े जो उन में फंसे हुए हों धुल जायें। वे इस बात का भी प्रयत्न करें कि बच्चों के दाँतों को बराबर कसरत मिलती रहे। इस से ताजा खून गति करेगा और उन के दाँतों को पुष्टि देगा। नरम आहार—बिस्कुट, केक, मिठाई आदि—खाते रहने से दाँतों को कसरत नहीं मिलती। कसरत के लिये जहाँ खुराक थोड़ी बहुत सख्त होनी चाहिए, वहाँ इसे चबा चबा कर खाना निहायत जरूरी है। माता-पिता बच्चों को भोजन खिलाते समय

❀“Children's teeth should be well brushed night and morning. Milk of magnesia makes an excellent dentifrice.” (Babies without Tears)

मिल्क आफ मग्नेशिया बच्चों के लिए अच्छी वस्तु है। इस से दाँत अच्छी प्रकार से साफ होते हैं। यह न मिले तो कोई बढ़िया, विश्वास के योग्य मंजन इस्तेमाल कर लिया जाय। मंजन में ये गुण हों—(१) बहुत बारीक हो (२) दाँतों के ऊपर का पीलापनादि दूर करने की योग्यता रखता हो। (३) मसूढ़ों को सख्त करे। (४) मुँह और दाँतों के भीतर इकठ्ठि सड़ने वाले द्रव्य को बाहर निकाल सके (५) तेज न हो और अच्छा लगे। यदि माता-पिता बुरश का प्रयोग करें तो उन्हें निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिये—

(१) बुरश न इतना सख्त हो कि मसूढ़ों में घाव करे और न इतना नरम कि दाँतों की सफाई न कर सके। (२) इस्तेमाल के बाद अच्छी तरह साफ किया जाय। (३) एक का बुरश दूसरे के लिये प्रयोग में न लाया जाय और न ही एक बुरश दो मास से अधिक काल तक बरता जाय। (४) करते हुए ऊपर से नीचे मसूढ़ों को घचाकर घुमाया जाय।

इस बात का विशेष ध्यान रखें कि वे इसे चबा चबा कर खायें और निंगलें नहीं ।

बिस्कट, चाकलेट, मिठाई आदि का इस्तेमाल एक और लिहाज से भी बच्चों के दाँतों को बहुत हानि पहुँचाता है । इन के छोटे छोटे कण, बारीक टुकड़े, दाँतों में फँस कर उनकी क्षीणता और कमजोरी का कारण बनते हैं । इसलिये बच्चों को बिस्कटादि से जितना दूर रखा जा सके उतना ही उनके लिये हितकर है । उन्हें कभी मिठाई आदि देनी पड़े तो उनके मुँह की सफाई का सबसे सरल उपाय यह है कि बाद में सेव केला जैसी कोई खाने की वस्तु दे दी जाया करे । ❀

बहिन, इसके अलावा मसूड़ों को मजबूत बनाने की भी जरूरत है । इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये बच्चों को कोई सरल चीज जैसे रस्क आदि दे दी जाया करे, ताकि वह उसे खूब चबाए । इस से उन्हें खुराक निगलने की बजाए चबाने का अभ्यास पड़ जायगा ।

जब कभी मसूड़े फूलें या दर्द करें या दाँतों पर काले काले धब्बे दीखने लगें तो दंत विशेषज्ञ ( Dentist ) को तुरन्त दिखा देना चाहिये ।

❀“The better plan is to give a few wholesome sweets at the end of a meal now and then, and to provide a raw apple to be eaten afterwards—this is the most effective way of cleaning teeth”. ( Babies without Tears )

†“You should watch for sore gums or dark spots on teeth, which may mean decay. Decay in the first teeth may affect second teeth.....”  
( Your Child's Development and Guidance )

गौरी—बहिन, दांतों में कीड़ा क्यों लग जाता है ? उस रोज हमारी पड़ोसिन दुर्गावती शिकायत कर रही थी कि उसकी लड़की के तीन चार दांतों को कीड़े ने खा डाला है । कह रही थी कि यह खोटी किस्मत का चिह्न है ।

है० वि०—उसकी शिकायत बिल्कुल बेकार है । कीड़ा लगना और दे पों की तरह हमारे भाग्य का दोष नहीं, बल्कि हमारी अपनी बुद्धि और व्यवहार का दोष है । यदि तुम ठंडे दिल से विचार करो तो महसूस करोगी कि जितने दोष दांतों में पैदा हो जाते हैं उनकी वजह हमारी अपनी उपेक्षा और गफलत है । सब से पहले हम इसी प्रश्न को लेते हैं कि दांतों में कीड़ा क्यों लगता है ? देखो, हमारे दाँत साधारण हड्डी के टुकड़े नहीं हैं बल्कि अपने आप में पूर्ण जीते जागते कोष-समुदाय हैं । इन में से हर एक के तीन भाग होते हैं—रदन या पौलिश ( Enamel ), दन्तिन ( Dentine ) और रदनान्तर भाग ( Pulp cavity ) । रदन ऊपर का सुफेद चमकदार भाग होता है जो न केवल दाँतों की सुन्दरता को चार चाँद लगाता है, बल्कि एक सिपाही की तरह उन्हें सुरक्षित अवस्था में रखने में भी बहुत मदद देता है । डाक्टरों का कहना है कि यह चीज मनुष्य के शरीर में सब से अधिक कठोर होती है और इसके गल जाने से दांतों के शेष भागों का गलना-कटना सुगम हो जाता है । दन्तिन दाँत का मुख्य भाग है । यह रदन वाले भाग की अपेक्षा कुछ मुलाइम होता है और दाँत के तीसरे भाग पर आवरण का काम करता है । रदनान्तर भाग बहुत नरम, रक्तसंचार का प्रधान स्थान और संज्ञावाहक ( sensitive ) अवयव है जो दाँत के बिल्कुल बीच में होता है । यह दन्तिन को बनाता और स्थिर रखता है और दाँतों को स्पर्शक ज्ञान ( sensation ) की शक्ति देता है । इस में रक्त और ज्ञान वाहिनी नाड़ियाँ रहती हैं ।



बहिन, पहले मैं कह चुकी हूँ कि जब हम कुछ खाक मुँह साफ़ नहीं करते तो उस चीज़ के छोटे छोटे टुकड़े दाँतों में फँस जाते हैं। कुछ समय पाकर वे सड़ने लगते हैं और इस में अम्ल (तेजाब) पैदा हो जाता है। यह अम्ल दाँतों के पहले भाग रदन (Enamel) पर अपना कुप्रभाव डालता है और उसे गला देता है। कुछ काल तक यह क्रम जारी रहता है। जब रदन का सकाया हो चुकता है तो यह निर्दयी राक्षस—अम्ल—दाँत के दूसरे भाग पर अपना भयानक वार करता है और उसे काटता चला जाता है, क्योंकि रदन के बाद जमकर मुक्तावला करने वाली कोई और चीज़ नहीं रहती। उस समय खाना खाते वक्त दर्द होता है। प्रकृति इस बहाने चेतावनी देती है। यदि हम इसकी परवाह नहीं करते तो रदनान्तर भाग (Pulp cavity) को अपनी अमूल्य सम्पत्ति से सदा के लिये हाथ धोना पड़ता है। उस समय दाँत वेकार हो जाता है और इतना दर्द करता है कि इसे उखाड़ फेंकने से ही शान्ति मिलती है। लेकिन, बहिन, यह कीड़ा लगने का उत्पात कुछेक दिनों में नहीं हो जाता। इसके लिये महीनों और कभी कभी बरसों लग जाते हैं। कुदरत कई बार सूचना देती है। किन्तु जब हम उसके सन्देश को अनसुना कर देते हैं, तो हमें दंड भोगना पड़ता है। दूसरी बात यह है कि यदि यह कीड़ा दूधिया दाँतों को लग जाय तो इस का प्रभाव स्थाई दाँतों पर भी पड़ता है।

गौरी—बहिन, हमारे हाँ एक कहारी पानी भरने आती है। उसके ऊपर के दाँत आगे की इतने बड़े हुए हैं कि सचमुच देखकर डर लगता है। तबीयत करती है कि उसे जवाब ही दे दूँ। बहिन, इस प्रकार दाँतों के बढ़ने का क्या कारण है ?

है० वि०—इस प्रकार की कुरूपताओं के कई एक कारण हैं। बचपन में अँगूठा व बिटकना (pacifier) चूसते रहने

से, मुँह द्वारा सांस लेते रहने से, होठों को चाटते अथवा काटते रहने से प्रायः ऊपर के दांत आगे को बढ़ जाते हैं और निचले पीछे की ओर रुख कर लेते हैं । इसके अलावा कई और कारणों से भी हमारे बच्चों के दांत बदसूरत हो जाते हैं । जो बच्चे बीमार से रहते हैं, उनके दूधिया दांत अपने समय पर नहीं गिरते । नतीजा यह होता है कि स्थाई दांतों के निकलने का समय आ जाता है और वे जगह न पाकर दूधिया दांतों के आगे पीछे टेढ़ी कतार में उगना आरम्भ कर देते हैं । कुछ ऐसी ही हालत उस समय हो जाती है जब कि बच्चे का जबड़ा अच्छी तरह विकसित न होकर तंग सा रह जाता है । इन कारणों से दांत ठीक पंक्ति में नहीं रहते और जहां ये बदसूरत लगते हैं, वहां इन्हें साफ और स्वच्छ रखना कठिन हो जाता है । फलतः कालान्तर में दांतों में कई बीमारियां पैदा होजाती हैं । जिन बच्चों को केवल बोतल द्वारा दूध पिलाया गया हो उनके जबड़ों और जिह्वा दो पूरी कसरत नहीं मिलती और नतीजा यह होता है कि उनके दाँत प्रायः सुन्दर नहीं उगते

गौरो—बहिन, 'बोध' के मुँह से राल टपका करती है ।

इस का क्या किया जाय ?

है० वि०—इसका तो सुगम इलाज है । 'बोध' की छाती पर बिब बांध दो और जब गीला हो जाय, तब तब बदलती रहो । बहिन, शंक्ति होने की आवश्यकता नहीं—यह समय ही ऐसा होता है—जबकि शिशु को कुछ न कुछ कष्ट अवश्य भोगना पड़ता है । तुम्हें ख़ासी सावधानी से काम लेना चाहिए । कई बार इन दिनों बच्चा मसूड़ों में दर्द होने के कारण दूध पीने से जी चुराता है । ऐसी अवस्था में उसे छातियों से दूध निकाल कर पिला दो । कई अवस्थाओं में जलवायु का परिवर्तन भी दांत निकलते बच्चों को गुण करता है । यदि इस की आवश्यकता

सगमो ता यह भी कर देखो । किन्तु सब से मुख्य बात यह है कि खाने पीने और सोने की नियमितता (regularity) में एक सीमा के अन्दर कड़ाई बरतो ।

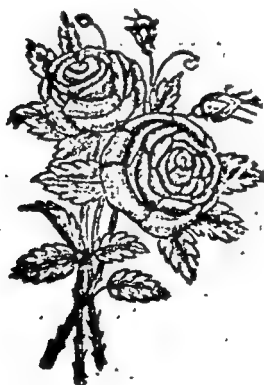
गौरी—बहिन सुनती हूँ कि साधु फक्कीर इस प्रकार के तावीज देते हैं कि जिन से दाँतों के निकलने में कोई कष्ट नहीं होता और बच्चा भी बड़े मज्जे में रहता है ।

है० वि०—(हंसते हुए) बहिन, अगर तावीजों से काम चल जाया करता तो डाक्टरों के हस्पताल, वैद्यों के औपचाल्य और हकीम लोगों के दवाखाने देखने को न मिलते । न ही इन सैंटरों को कोई पृष्ठता । फक्कीर लोग तो अपना उल्लू सीधा करते हैं । उन्हें कोई अकल का अन्धा और गांठ का पूरा मिलना चाहिये जो उनका काम बनाए रखे । बहिन, उन के जाल में न फंसना । तावीजों के अलावा जादू टोना करने वाले भी गांव, कस्बा में रहा करते हैं । भोले भाले विचारे गांव के लोग उनकी शठता का शिकार बनते हैं । कुछेक लोग नीम हकीमों के चक्कर में पड़ कर नुकसान उठाते हैं । राल बन्द करने के लिए वे फटकड़ी के पानी का इस्तेमाल कराते हैं । इस से राल तो बन्द हो जाती है, किन्तु मसूड़े कठोर हो जाते हैं और दांतों के बाहर आने में दिक्कत हो जाती है । जो लोग इन दिनों में बच्चे के रोने धोने को बन्द करने के लिए अफीम देते हैं, वे बच्चे के साथ घोर शत्रुता करते हैं । इस के अलावा मसूड़ों को चीरना, छिलाना बुद्धिमत्ता का काम नहीं । देहातों में लोग नाइयों से प्रायः ऐसा कराते हैं । उन के औजार गंदे होते हैं और दांतों में जहर फैलाने का कारण बनते हैं । इस से मसूड़े भी सख्त हो जाते हैं जिस से तकलीफ घटने की बजाय बढ़ जाती है ।

इन दिनों में जब कि बच्चे के दांत निकल रहे हों तो दो चुटकियां कच्चे सुहागे (borax) का सफूक एक चम्मच शहद में

मिता कर अंगुली में ले कर मसूड़ों पर दिन में दो बार मल देना लाभदायक है। इस से दांतों के निकलने में आसानी हो जाती है और मसूड़ों के फूलने का कष्ट भी कम हो जाता है ॥

ॐ“मसूड़ों के अधिक सूजने का कारण आमाशय या आन्तों का विकार होता है। इसलिये भोजन की ओर विशेष ध्यान देना चाहिये।.....यदि दांत देर से निकलें तो बच्चे की हड्डी और मांसपेशियों (पट्टों) को शक्ति देने वाली चीजें खिलानी चाहियें। मैं समझता हूँ कि ताजे फलों के रस और दही से बढ़ कर कोई वस्तु ऐसी नहीं। माँ को शाक सब्जियाँ खिलाएँ। .....यदि बच्चे को दूध न पचे तो उस में एक छोटा चमचा छना हुआ चूने का पानी या भुना हुआ सुहागा चुटकी भर मिला देना लाभदायक है।” (ग० प्र० बा०)





अरुणा बैठक में घुसी तो अजीब तमाशा देखा। 'बोध' ने अपने हाथ, चेहरा, कपड़े नीली स्याही से पोत लिये थे और अब सीधे हाथ में स्वान इंक की दवात को ओंधे पकड़े हुए फर्श को रंगने में लगा हुआ था। हंसते हंसते अरुणा के पेट में बल पड़ गये। रसोई से गौरी को खेंच लाई और उसे यह तमाशा दिखाया।

थोड़ा बहुत नुकसान हो जाने पर भी गौरी अपनी हंसी रोक न सकी। बोली—आज तो तुम्हारे 'सेठ' साहब ने कमाल कर दिया है। यह दवात तिपाई पर पड़ी थी। दफ्तर जाने की फिक्र में 'वे' जलदी में इसे यहाँ से उठा कर रखना भूल गये। मालूम होता है कि इन्होंने घुटनों चल कर तिपाई को पकड़ लिया और उसके सहारे खड़े हो कर दवात हथिया ली।

अरुणा—हां तो तुम्हारी 'रंगोई धुलाई' की पुस्तक से पूरा पूरा लाभ उठा रहे हैं न।

गौरी—तुम न आतीं तो यह कांच की दवात तोड़ फोड़ कर डाक्टर से मरहम पट्टी कराने का काम तो निकाल ही लेते।

अरुणा—भई, देखो—हमारे 'नदखट' बहादुर की आलोचना मत करो।

गौरी—‘नटखट बहादुर’ ? खूब ! बहुत बढ़िया नाम है । यह इस बात का भी सूचक है कि इन से बचते रहना चाहिए ।

गौरी की बात तथ्य-पूर्ण थी । बोध अपने ६वें मास को झपट कर पकड़ रहा था । आज अकेले बैठे बैठे जब वह खिलौनों के साथ खेल रहा था तो तिपाई पर रंगदार चमकती हुई दवात उसे नज़र आई । दिल लेने को ललचाया । वह आगे मुका और भुजाओं के सहारे बैठ गया । फिर उसने जो घुटनों पर जोर दिया और अपने बदन को आगे धकेला तब उसके लिए एक आश्चर्यजनक घटना हुई—वह तिपाई के निकट पहुँच गया । उसे इस से बहुत खुशी हुई और इस खुशी ने और आगे बिसटने में उसकी सहायता की । वह तिपाई की एक टांग को दोनों हाथों से पकड़ कर खड़ा हो गया । दवात हाथ में आने के पीछे उस ने क्या क्या “बहादुरी” के काम किये—यह बतलाया जा चुका है ।

रींग कर चलने की शक्ति आजाने पर शिशु में नए उत्साह का संचार होता है । जिन जिन पदार्थों को वह अगम्य समझता था, उन्हें अब वह छू सकता है, पकड़ सकता है और यहाँ तक कि यदि बोझिल न हों तो उठा भी सकता है । जिज्ञासा से विवश वह इधर से उधर, यहाँ से वहाँ, एक जगह से दूसरी जगह, घुटनों चल कर जाता है और ज्ञान प्राप्ति के भिन्न भिन्न द्वारों (अर्थात् आंख, नाक, कान, त्वचा आदि) से वस्तुओं के वास्तविक रूप को समझने की चेष्टा करता है । केवल इतना ही नहीं—घुटनों की शक्ति बढ़ने से वह आगे की अवस्था—चलने फिरने—में प्रवेश करने की तैयारी भी करता है । बारहवें मास तक वह बिना सहारे के खड़ा हो जाता है और कुछ कुछ चलने भी लगता है । लेकिन यह उसका बिना सहारे खड़ा होना बड़ा अजीब होता है । वह अपनी टांगों को चौड़ा किये रहता है और शरीर को किंचित् आगे मुकाए रखता है ताकि अपना संतुलन

(balance) रख सके। तब उसके पैर आगे की बजाए दाएं बाएं रख किये रहते हैं।

यह नवें से बारहवें मास का जीवन काल उसके लिये नाना प्रकार के अनुभवों का काल है और इसलिए बहुत महत्त्व रखता है। यदि इन महीनों में वह 'नटखट' न बने, तो उसके विकास की प्रगति रुक ही न जाय ?

गौरी के सामने यह प्रश्न विकट रूप में आकर उपस्थित हुआ कि वह 'नन्हें' को दूध किस प्रकार छड़ाये। अरुणा से वह सुन चुकी थी कि एक वर्ष पीछे माता के दूध में वे अंश\* नहीं रहते जो बच्चे के आहार में होने आवश्यक हैं। इस बात को भी वह जानती थी कि अचानक दूध छड़ाने से मां और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। बच्चा नये खाद्य को पचा न सकने के कारण रोगी हो जाता है और झटपट दूध छड़ाने से माता की छातियों में भी वे आरामी हो जाती हैं। किन्तु दूध छड़ाने की उचित विधि क्या है ? इसे वह जानना चाहती थी। हैल्थविजिटर के परामर्श से उसने नन्हें के नीसरे

---

\*डॉक्टरों का मत है कि एक वर्ष पीछे मां के दूध में बच्चे के पोषण की सामग्री पूर्ण रूप से नहीं रहती, इसलिये केवल मां के दूध पर रहने वाले एक वर्ष से अधिक आयु वाले बच्चे खासे घाटे में रहते हैं। पूरी खुराक न मिलने से उन्हें कई बीमारियां आ घेरती हैं। उनकी हड्डियां दुर्बल और टेढ़ी हो जाती हैं, मुख पीला पड़ जाता है और शरीर वेढंगा हो जाता है। इसके अलावा बड़ी आयु तक दूध पीते रहने से उन्हें मां का दूध छुड़ाना कठिन हो जाता है। माता भी नुकसान उठाती है। वह जल्दी बूढ़ी हो जाती है। उसकी सुन्दरता और शारीरिक शक्ति का जल्दी हास होता है।

मास में अपने दूध के अतिरिक्त संगतरेक का रस आरम्भ कर दिया था । सातवें महीने का हो जाने पर उसने गाय का दूध अपने दूध के साथ साथ आरम्भ कर दिया और दसवें महीने में इसके अलावा निशास्तेदार खुराक का भी श्रीगणेश कर दिया । दो छटांक दूध, दो छटांक पानी, और दो चम्मच सूजी तदुपरान्त एक चम्मच चीनी मिला दी और नन्हें को चम्मच के साथ खिला दिया । नन्हें ने आरम्भ में यह खुराक एक दो चम्मच ही खाई, किन्तु धीरे धीरे उसे इसको खाने में रुचि हो गई ‡ । दस मास का हो जाने पर उसके खाने पीने का प्रोग्राम इस प्रकार था—

प्रातः छः बजे      नौ बजे      दस बजे  
माता का दूध      संगतरे      सूजीवाली खुराक  
आदि का रस

दो बजे      छः बजे सायं      दस बजे रात  
गाय का दूध      माता का दूध      माता का दूध  
एक सख्त बिस्कट  
या रस्क

सख्त बिस्कट या रस्क का यह लाभ होता है कि वच्चा उसे चबाता है और इससे उसके जबड़े और दांतों की उत्पत्ति तथा विकास में सहायता मिलती है । इसके अलावा मसूड़े मजबूत होते हैं ।

क्रेममटर, घीया, तुरई का भी रस दिया जा सकता है । इसमें मसाले आदि न हों । ‡ नई खुराक शुरू करते समय इन बातों का खयाल रखना चाहिये—

(१) आरम्भ में थोड़े परिमाण में हो (२) न जरूरत से ज्यादा गर्म हो और न ठंडी । (३) नई खुराक पुरानी खुराक के साथ साथ खिलाओ (४) इसे उस समय शुरू करो जबकि वच्चा प्रसन्न-चित्त और किसी प्रकार की उन्तेजना से रहित हो ।



ग्यारहवें मास में आकर उसने तीन प्रकार की निम्न खुराकें थोड़ी थोड़ी करके बच्चे के भोजन में शामिल कर दीं—

(१) ऐसी खुराक जो आधे दूध और आधे पानी में बनती है। जैसे—सागोदाना, चावल, दलिया, चोलमादि।

(२) ऐसी खुराक जो शारीरिक निर्माण में खूब सहायता दें। जैसे दाल, आलू आदि।

(३) ऐसी खुराक जिसमें नमक ( salts ) खनिज ( miner als ) और विटामिन काफ़ी परिमाण में मिलें। जैसे—फल और सब्जियां।

बारहवें मास में पहुँचकर गौरी धीरे धीरे नीचे लिखा प्रोग्राम व्यवहार में ले आई—

प्रातः छः बजे	नौ बजे	दस बजे	दो बजे
माता का दूध, मक्खन के साथ टोस्ट, रस्क ( या सख्त बिस्कट )	फलों का रस	दूध में पका सागोदाना, चावल आदि	'सब्जी के भातादि दो छटांकभर (शुरू में दूध के साथ। माता के दूध के साथ)

छः बजे सायं	दस बजे रात
एक पाव गाय का दूध	आध पाव गाय का दूध

'नटखट' जब एक वर्ष का हो गया तो माता का दूध बिलकुल बंद कर दिया गया। वह अपने अभ्यासानुसार प्रातः मां के स्तनों को ओर बढ़ता, लेकिन गौरी ने होशियारी से

---

❀ मांस खाने वाले अंडे का प्रयोग कर सकते हैं। दालें अच्छी तरह पकी हुई होनी चाहिये।

काम लिया था। वह अपने चून्नों पर कुनीन<sup>१</sup> का पानी लगा देती।

एक व्याख्यान से गौरी को पता चला कि इस प्रकार धीरे धीरे और इस आयु में दूध छुड़ाना जहां बच्चे की शारीरिक आवश्यकताओं की दृष्टि से जरूरी है वहां इसलिये भी जरूरी है कि रनका बच्चे के चरित्र से गहरा सम्बन्ध है।

दूसरी महत्त्वपूर्ण बात जो गौरी ने की वह 'नटखट' के मल-त्याग के बारे में थी। अपने 'सेठपने' के जमाने में नन्हा एक ही स्थान में जहां उसे बिठाया जाता शौच कर लेता। दो एक काल तो ऐसे थे जब कि वह निश्चित रूप से मल-त्याग किया करता—एक प्रातः उठने के तुरन्त बाद और दूसरे दोपहर की नींद के उपरांत। गौरी ने अन्य मल-त्याग कालों का भी कई दिन तक निरीक्षण किया और उनका नियमित रिकार्ड रखा। कुछेक प्रतिवादों को छोड़ कर नन्हा प्रायः उन समयों पर पायखाना कर ही लिया करता। जब ऐसे काल आने को होते तो गौरी नन्हे को उसके नीचे चिलमची रख कर पैरों पर बिठा कर शौच करा देती। इससे घर की और कपड़ों की स्वच्छता कायम रहती और उन्हें बार २ धोते रहने में समय नष्ट न होता।

किन्तु गौरी ने अनुभव किया कि धीरे २ नन्हे बाबू को इस मामले में स्वावलम्बी बनाने की आवश्यकता है। वजाय इसके कि वह घड़ी की ओर ताकती रहा करे, अच्छा यह होगा कि 'नटखट' महाराज ही शौच के समय स्वयं टट्टी में जाकर फारिंग हो आया करें। लेकिन यह काम इतना सहज से होने वाला नहीं था। इसका स्वभाव डालने के लिये काफ़ी महीने लग जाया करते हैं। वह जानती थी कि यहाँ तो अत्यन्त धैर्य से ही काम लेना होगा।

---

क्षरसौत का भी प्रयोग किया जा सकता है।

शुरू शुरू में उसने उन मल-त्याग कालों में 'नटखट' को टट्टी में ले जाना आरम्भ किया । वहीं वह पायखाना किया करता । कुछ समय पीछे उसके दिमाग में यह बात जम गई कि टट्टी (स्थान) का और पायखाना करने का परस्पर गहरा सम्बन्ध है । इतना बोध होने पर जब जब उसे हाजित महसूस होती, वह गूँगे की तरह आवाज़ निकाल कर यह कहने का प्रयत्न किया करता कि मुझे टट्टी में ले जाओ । गौरी उसकी बोली समझकर तुरन्त उसे वहां ले जाकर मल-त्याग करा देती । जब उसके 'पंख' लग गये और वह स्वयं चलने फिरने और भागने लगा तो फिर इस काम को करने आप ही जाकर कर आया करता । गौरी को इस भ्रमट से छुट्टी मिली ।





‘नटखट’ की पहली वर्ष गांठ बड़े ठाठ से मंवाई गई। मकान की सजावट नई दुल्हन के शृंगार को भी मात करती थी। बधाई देने वालों का तांता लग गया। उनका मुंह मीठा करने में मनोहर लाल और गौरी दोनों ने बड़ी उदारता से काम लिया।

उन बधाई देने वालों में हैल्थ विजिटर भी थी। लेकिन ‘एक पन्थ दो कांज’ बधाई के साथ वह एक परचा भी देने आई थी जो प्रायः वहां के सेंटर वाले शिशु के एक साल का हो जाने पर भेजा करते थे। उस में उन बातों पर रिपोर्ट मांगी गई थी जिनका सम्बन्ध नन्हे के विकास, उसके पालन-पोषण तथा उन्नति के साथ था। माता पिता से यह अनुरोध किया जाता था कि उन पर वे पूरे तौर से प्रकाश डालें, ताकि उन्नति कितनी हुई है और किस किस दिशा में हुई है इसका अन्दाजा लगा सकें।

मनोहर लाल और गौरी तो अपने अतिथि सत्कार में व्यस्त थे। रिपोर्ट तैयार करने की ड्यूटी दी गई अरुणा को। यह कहना न होगा कि उसने स्थान स्थान पर घरेलू तैयार किए हुए रिकाडोंकी से तथा गौरी से सहायता ली। हम यहां वे प्रश्न और उनके उत्तर जो अरुणा ने दिये अपनी बहिनों और भाईयों के लाभार्थ देते हैं—

प्रश्न (१) क्या 'नन्हे' का वजन अपने जन्म के दिन से तिगुना है? यदि कम है तो कितना कम और अधिक है तो कितना अधिक?

उत्तर (१) पहले रोज इन का वजन सात पौंड था। अब इक्कीस पौंड के लगभग है। तौंद बढ़ रही है। संभवतः आगे जा कर वजन जरूरत से ज्यादा हो जाय।

प्रश्न २—'नन्हा' कद में वर्ष भर में कितना बढ़ा है?

[ नोट:—यदि नौ इंच बढ़े तो समझना चाहिये कि नामेल कद है। ]

उत्तर २—साफ़ बात यह है कि यह हज़रत कद में कुछ नाटे हैं। ऐसा लगता है कि अपनी बहुत चूमने चाटने वाली मय्या का अनुकरण कर रहे हैं। एक दो इंच की कभी है।

प्रश्न ३—क्या सर की गोलाई ड्योढ़ी के लगभग है?

उत्तर ३—हाँ, इस समय लगभग अठारह इंच है। पर माथा चौड़ा है और ऐसा लगता है कि दुनिया भर की समस्त ब्रूम अपने लम्बे चौड़े मस्तिष्क में इकट्ठा करेंगे।

प्रश्न ४—कै दांत निकले हैं? (साधारणतया सामने वाले दो नीचे के और चार ऊपर के निकल आने चाहियें)

उत्तर ४—खुशी की बात है कि छर्यों निकल आए हैं और इन के अलावा उनके आस पास के निचले दोनों दांत

---

छेड़चोई और वजन की उन्नति के चार्ट आदि।

मसूड़ों से बाहर निकलने को अधीर हो रहे हैं ।

प्रश्न ५—छाती क्या एक इंच बड़ी है ?

इत्तर ५—इससे कहीं अधिक । सीना पहलवानों सीखा है । डेढ़ इंच बढ़ा है ।

प्रश्न ६—क्या सब ज्ञानेन्द्रियां उचित रीति से कार्य कर रही हैं ?

उत्तर ६—साहब, छूना और देखना तो कमाल कर रहे हैं । अन्दाज़ा है कि अपने चारों तरफ सौ फ़ुट के अन्तर ( फ़ासले ) तक देख सकते हैं । जिह्वा कड़वे मीठे में तमीज़ कर सकती है । कान रस दिनों दिन बढ़ रहा है । हां, कभी कभी ऊँची आवाज़ या खटके से डर जाते हैं । किन्तु इन्हें गाना सुनने की इतनी सनक सवार है कि कोई ग़ारहा हो तो रोते रोते चुप कर जायेंगे । सूँघने में इन की नाक इतनी तेज़ है जितनी 'बुद्धा' मेहतर की ।

प्रश्न ७—'नन्हा' कहाँ तक बोलना सीख चुका है ? क्या मामा, पापा, दादा, बोल सकता है ?

उत्तर ७—हाँ, पर विचित्र बात यह है कि रात दिन पास रहने वाली मां को अब तक बुलाना नहीं आया । चिड़ियों को देखकर 'ची' 'ची' और कव्वे को देखकर 'क' 'क' करते हैं और कुछ बातें करने के लिए कई प्रकार की आवाज़ें भी निकालते हैं । पर अब तक इनकी कोशिशें गूँगों से बढ़ कर सार्थक नहीं हुईं ।

प्रश्न ८—क्या रेंगता है, खड़ा होता है, चलता है ?

उत्तर ८—रेंगते तब हैं जब जल्दी होती है और समझते हैं कि इनके पहुँचे बिना आसमान ज़मीन पर गिर पड़ेगा । वरना चलते हैं और बहुत आनन्द से हाथी की मानिन्द भूमते भूमते । लेकिन असम भूमि पर पैर रखते ही ऐसे चित गिरते हैं जैसे

अखाड़े में पिछड़ा हुआ पहलवान । इन्हें खड़ा होते देखकर तमाशा करने वाले वन्दरों की याद हो आती है । इनके वदन की चोटें और घाय, जगह जगह त्वचा का छिलना इस बात का ठोस सबूत है कि इन्होंने ये महान् कार्य—चलना, फिरना और खड़ा होना सीखने में काफी मेहनत की है ।

प्रश्न ६—हाथों से तथा शरीर के अन्य अंग प्रत्यंगों से क्या क्या कर सकता है ?

उत्तर ६—बहुत कुछ । इनके शरीर का एक एक अंग प्रत्यंग इनकी ज्ञानेन्द्रियों के इशारे पर नाचता है । फलतः यह हज़रत सारा दिन किसी न किसी काम के पीछे हाथ धो कर पड़े ही रहते हैं । न तो आप ही चैन से बैठते हैं और न किसी को बैठने ही देते हैं । तोड़ फोड़ इतनी करते हैं कि मरम्मत करवाने लगे तो एक कारीगर हर रोज़ लगाने की ज़रूरत पड़े । इनके माता-पिता अब पहले से ज्यादा समझदार होते जा रहे हैं । वे इनकी नादिरशाही को देख कर तिपाई पर, अलमारियों के निचले खानों में और उन सब स्थानों में जहां जहां इनका दूट फूट में अभ्यस्त हाथ जा सकता है, कोई काम की वस्तु नहीं रखते । इसका यह मतलब नहीं है कि हमेशा तोड़ फोड़ का ही अभ्यास किया करते हैं । डिविया को खोलना, बंद करना, उसमें कुछ डालना, पुस्तक को उलटना पलटना, गेंद को पकड़ना इत्यादि कई ऐसे समझदारों वाले काम भी कर लिया करते हैं । इनके माता पिता ने इनके दिल बहलाव और शिक्षा के लिये कमरे का एक कोना इन्हें सौंप दिया है । इसमें इनके तरह तरह के खिलौने रहा करते हैं—लकड़ी की चीजें, धातु मिट्टी और पत्थर की चीजें, ऊन कपड़े की चीजें, भिन्न भिन्न आकार (गोल, चपटी, तीन कोने वाली), वज़न और रंगों की चीजें—ताकि उन्हें

# परिशिष्ट १ [क]

चावल

7½ छटांक

असंतुलित (Ill-balanced) योजना

दूध १ छ० दाल १ छ०

बिना पत्तेदार सब्जियां

३ छ० पत्तेदार सब्जियां घृतादि १ छ०

1750 कैलोरी

संतुलित (Well-balanced)

योजना

चावल

5 छ० दूध 4 छ०

गेहूँ आदि 2½ छ०

दाल 1½ छ०

बिना पत्तेदार सब्जियां

3 छ० पत्तेदार सब्जियां

2 छ०

घृतादि 1 छ०

फल 1 छ०

2600 कैलोरी





छूने से, देखते रहने से, उठाने और पकड़ने से इतना ज्ञान बढ़ता रहे।

प्रश्न १०—स्वावलम्बन में उन्नति—

(क) क्या अकेले चारपाई पर सो जाता है ?

उत्तर १०—बड़ी अच्छी तरह, बिना किसी शिकायत फर्याद के।

(ख) क्या कटोरी या गिलास से दूध पी लेता है ?

(ख) छोटे गिलास से अपने आप दूध पी लेते हैं।

(ग) क्या चम्मच से दालादि खा लेता है ?

(ग) अभी इसमें अधिक चतुर नहीं हुए। चम्मच से खाने की जिह तो करते हैं, पर जब सब्जी आदि चम्मच में उठाते हैं तो मुँह तक ले जाते ले जाते आधी तो इनके फसक को रंगती है और शेष में से बहुत कुछ इनकी गालों और ठोड़ी पर बर्निश करती है। पर हम धीरज से काम ले रहे हैं। खयाल है कि दो एक सप्ताह में यह महान् कार्य भी संपादन करने के योग्य हो जायेंगे।

प्रश्न ११—विशेषताएँ—

उत्तर ११—ताली बजाते हैं। संगीत को मधुर ध्वनि पर झूमने लग जाते हैं। कोई 'नमस्ते' करे तो दोनों हाथ जोड़ कर नाक तक ले जाते हैं। कहीं परिचित मिल जाय तो उनके पास जाने को उतावले हो उठते हैं। खेलने खिलाने वाले साथी अथवा बड़े मिलें तो खुशी के आवेश में 'च' 'च' करते हुए उनकी ओर उड़ते हैं। पक्षियों को देख कर बड़े खुश होते हैं।

क्लोट—देखिये साहब, रिपोर्ट मांगते हुए हमारे 'मुन्ना' के लिये सन्मान-सूचक बहुवचन का प्रयोग किया करें, नहीं तो आप व्यर्थ की हमारी नाराजगी मोल लेंगे।

# परिशिष्ट १ (ख)

नाम भोज्य-पदार्थ	एक सौ ग्राम (पौने दो छटांक) में जितने ग्राम चारों तत्त्व प्रोटीन   चिकनाई   निशास्तादि   खनिज   पदार्थ				कैलोरी मूल्य	विटेमन				
	ए	बी	सी	डी						
भोज्य पदार्थ जो हम लोग साधारण रूप से खाते हैं, उन के भिन्न भिन्न तत्त्वों की भिकदार कैलोरी -- मूल्य और विटेमन ।										
गाय का दूध	3.3	3.6	4.8	0.7	65	++	++	+	+	+
बकरी का दूध	3.7	5.6	4.7	0.8	84	++	++	+	+	+
भैंस का दूध	4.3	8.8	5.1	0.8	117	++	++	+	+	+
माता का दूध	1.0	3.9	7.0	0.1	67	++	++	+	+	+
मक्खन-घी	..	81.0	...	...	728	++	++	...	...	+
मलाई	2.45	18.34	4.45	..	193	++	++	+	...	+
दही	2.90	2.9	3.3	0.6	15	++	++	++	...	++
लास्सी	0.8	1.1	0.5	0.1	51	+	+	...	...	++
पनीर	24.1	25.1	6.3	4.2	357	++	++	...	...	++

बहुत थोड़ी

मछली(Cod)कालेल	...	100.0	...	...	900	+++	बहुत थोड़ी	...	+++
खोपे का तेल	...	98.0	...	...	882	+	0	0	बहुत थोड़ी
सरसों का तेल	...	93.0	...	...	882	0	0	0	...
मोंगफली का तेल	...	98.0	...	...	882	बहुत थोड़ी	...	...	बहुत थोड़ी
बिनोले का तेल	...	98.0	...	...	882	बहुत थोड़ी	0	0	...
सुफेद खांड	...	...	99.05	?	396	0	0	0	...
देसी खांड	...	...	95.02	?	380	0	0	0	...
गुड़	0.48	0.1	95.0	0.6	383	0	बहुत थोड़ी	0	...
शहद	0.50	...	70.5	...	284	बहुत थोड़ी	बहुत थोड़ी	0	...
गन्ने का रस	0.1	0.2	9.1	0.4	39	0	+	+	...
गेहूँ (अन्न समेत)	11.8	1.5	71.2	1.5	346	+	++	0	...
गेहूँ(आननिकला हुआ)	11.0	0.9	74.1	0.4	349	...	...	...	...
चावल(घर के कुदे)	8.5	0.6	78.0	0.7	351	बहुत थोड़ी	+	0	...
चावल (मशीनी)	6.9	0.4	79.2	0.5	348	0	0	0	...
बाजरा	11.6	5.0	67.1	2.7	360	+	++	0	...
मकई	11.1	3.6	66.2	1.5	342	++	++	0	...

नाम	एक सौ ग्राम ( पौने दो छटांक ) में जितने ग्राम चारों तत्व				कैलोरी मूल्य	विदेमत		
	प्रोटीन	चिकनाई	निशास्तादि	खनिज पदार्थ		ए	बी	सी
ज्वार	10.4	1.9	74.0	1.8	355	++	0	...
जौ	11.5	1.3	69.3	1.5	335	++	0	...
सूजी	14.7	2.38	49.7	1.3	280	++	+	+
चने	17.1	5.3	61.2	2.7	361	++	0	...
लोभिया	23.4	1.3	59.7	2.9	444	...	...	...
मुंगी	24.0	1.3	56.6	3.6	334	++	0	...
उड़द	24.0	1.4	60.3	3.4	350	++	0	...
मसूर	25.1	0.7	59.7	2.1	346	++	0	...
मटर	19.7	1.1	56.6	2.1	315	++	0	...
अरहर	22.3	1.7	57.2	3.6	333	++	0	...
पालक	1.9	0.9	4.0	1.5	32	++	++	...
साग सरसों	5.1	0.4	7.1	2.5	84	...	...	...

( १२६ )

साग चौलाई	4.9	0.5	5.7	3.1	47	+++	बहुत थोड़ी	+++	...	...
साग चना	8.2	0.5	27.2	3.5	146	+++	...	...	...	...
मेथी	4.9	0.9	9.8	1.6	67	+++	÷	...	...	...
सलाह	2.1	0.3	3.0	1.2	23	++	+++	+++	...	...
पोदीना	4.8	0.6	8.0	1.6	57	+++	...	...	...	...
घनिया	3.0	0.6	6.5	1.7	45	+++	...	...	...	...
क्युआ	4.7	0.4	3.7	3.3	37	...	...	...	...	...
गजर	0.9	0.1	10.7	1.1	47	+++	+	+	...	...
झरवी	3.3	0.1	22.1	1.7	101	+	+	+	...	...
आलू	1.6	0.1	22.9	0.6	99	+	+	+	...	...
मूली (सुफेद)	0.7	0.1	4.2	0.6	21	बहुत थोड़ी	...	...	...	...
राकरकंदी	1.2	0.3	31.1	1.0	132	बहुत थोड़ी	...	...	...	...
जिन्मिकंद	1.2	0.1	18.4	0.8	79	+++	...	...	...	...
रत्नालू	1.4	0.1	27.0	1.6	115	...	बहुत थोड़ी	...	...	...
पेठा	10.4	0.1	3.2	0.3	15	...	बहुत थोड़ी	...	...	...
करेला	1.6	0.2	4.2	0.8	25	++	थोड़ी	+	...	...

नाम भोज्य-पदार्थ	एक सौ ग्राम ( पीने दो छटांक ) में जितने ग्राम चारों तत्त्व					कलोरी मूल्य	विटेमन			
	प्रोटीन   चिकनाई   निशास्तादि   खनिजपदार्थ						ए	बी	सी	डी
वैंगन	1.3	0.3	6.4	0.5	34	वहुत थोड़ी	+	+	+	...
सेम	4.5	0.1	10.0	1.0	59	...	...	...	वहुत थोड़ी	...
घीया कद्दू	0.2	0.1	2.9	0.5	13	वहुत थोड़ी	+	+	+	...
गोभी फूल	3.5	0.4	5.3	1.4	39	+	+	+	+	...
भिंडी	2.2	0.2	7.7	0.7	41	...	+	+	+	...
चंदयोभी	1.8	0.1	6.3	0.6	33	+++	++	++	++	...
कद्दू	1.4	0.1	5.3	0.6	28	...	+	+	+	...
शलग्राम	0.5	0.2	7.6	0.9	34	वहुत थोड़ी	+	+	+	...
टींडा	1.7	0.1	5.3	0.6	29	+	...	...	...	...
तुई	0.5	0.1	3.7	0.3	18	+	+	+	...	...
सिंगाड़ा	4.7	0.3	23.9	1.1	117	+	...	...	...	...
प्याज	1.8	0.1	13.2	0.9	61	+	+	+	+	...

लसन  
 आमला  
 टमाटर  
 वादाम  
 अखरोट  
 मोंगफली  
 पित्ता  
 काजू  
 नारियल  
 किशमिश  
 इलायची  
 मिर्च हरी  
 मिर्च लाल  
 मिर्च काली  
 अदरक  
 इमली

( १३१ )

6.3	0.1	29.0	1.0	142	0	...	+	...
0.5	0.1	14.1	0.7	59	...	...	...	...
1.0	0.1	4.5	0.7	27	...	...	...	...
20.8	58.9	10.5	2.9	655	वहुत थोड़ी	+++	+++	...
15.6	64.5	11.0	1.8	687	वहुत थोड़ी	++	0	...
26.7	40.1	20.3	1.9	349	वहुत थोड़ी	+++	0	...
19.8	53.5	16.2	2.8	626	वहुत थोड़ी	++	0	...
21.2	46.9	26.3	2.4	596	++	++	0	...
4.5	41.6	3.6	1.0	444	+	++	0	...
2.0	0.2	77.3	2.0	319	+	++	0	...
10.2	2.2	42.1	5.4	229	0	+	+	...
2.9	0.6	6.1	1.0	41	...	...	0	...
15.9	6.2	31.6	6.1	246	+++	+++	+	...
11.5	6.8	49.5	4.4	305	+++	...	+	...
2.3	0.9	12.3	1.2	67	...	...	+	...
3.1	1.0	66.5	.9	287	+	...	...	...
					+	...	वहुत थोड़ी	...
					+	...	वहुत थोड़ी	...



नाम भोज्य-पदार्थ	एक सौ ग्राम (वैने दो छटांक) में जितने ग्राम चारों तन्त्र				कैजोरी मूल्य	विटेमन		
	प्रोटीन	चिकनाई	निशास्त्रादि	सनिज	पदार्थ	प.	की	सा
खीरा	18.7	15.0	36.6	5.8	356	...	बहुत थोड़ी	...
सेब	0.3	0.1	13.4	0.3	56	+	+	...
खंजीर	1.3	0.2	17.1	0.6	75	+	बहुत थोड़ी	...
खंगूर	0.7	...	7.1	0.2	32	+	बहुत थोड़ी	...
खजूर	1.3	0.2	67.3	1.3	283	+	बहुत थोड़ी	...
अमरूथ	1.5	0.2	14.5	0.8	66	+	+	...
जागन	0.7	0.2	19.7	0.4	83	...	...	...
आम	0.6	0.1	16.8	0.3	50	...	+	...
नीबू मीठा	1.0	0.9	11.1	0.3	57	+	+++	...
नीबू	1.5	1.0	10.9	0.7	59	+	+++	...
संगतरा	0.9	0.3	13.6	0.4	40	+	+++	...
अनार	1.6	0	14.6	0.7	65	+	+	...

नाशपाती	0.2	0.1	11.5	0.3	47	+	...	+	...
केला	1.3	0.2	36.4	0.7	153	बहु	तथोड़ी	+	...
मछली का मांस	21.5	1.6	...	2.0	100	...	...	+	...
पान (पत्ता)	3.1	0.8	6.1	2.3	44	+++	...	...	बहुत थोड़ी
खमीर (सूखा)	39.5	0.6	39.1	7.0	321	+	...	...	+

नोट: — + + + से अत्यधिक मात्र, + + से अधिक मात्रा, 1 से थोड़ा मात्रा और 0 से बिलकुल

अभाव समझना चाहिये। ... चिन्ह यह प्रगट करते हैं कि अभी तक उस विदेमन की खोज नहीं हुई।

आलूचा	0.7	0.2	8.9	0.4	40	++	थोड़ा	बहुत थोड़ी	...
आड़	1.5	0.2	7.6	0.6	38	...	...	++	...
अनानास	0.6	0	12.0	0.5	50	...	...	++	...
पपीता	0.5	0	9.5	0.4	40	+	+	++	...
खीरा	0.4	0.1	2.8	0.3	14	...	+	++	...
तरबूज	0.1	0.2	3.8	0.2	17	...	...	+	...
अंडा	13.3	13.3	...	0.1	173	++	+++	...	...
बकरे का मांस	18.5	13.3	...	1.3	194	बहुत थोड़ी	+	बहुत थोड़ी	...

शिशु कव

यह अनुमान रूप से जानने के लिये

(१) उन मासों और तिथियों को प्रकट करता है जबकि  
अन्तिम मासिक धर्म आया हो और

(१) जनवरी	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
(२) अक्तूबर	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
(१) फरवरी	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
(२) नवम्बर	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
(१) मार्च	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
(२) दिसम्बर	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
(१) अप्रैल	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
(२) जनवरी	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
(१) मई	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
(२) फरवरी	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
(१) जून	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
(२) मार्च	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
(१) जुलाई	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
(२) अप्रैल	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
(१) अगस्त	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
(२) मई	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
(१) सितम्बर	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
(२) जून	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
(१) अक्तूबर	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
(२) जुलाई	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
(१) नवम्बर	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
(२) अगस्त	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
(१) दिसम्बर	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
(२) सितम्बर	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

# शिष्ट २

( १३५ )

उत्पन्न होगा ?

नीचे की तालिक देखिये ।

(२) उनको जबकि शिशु उत्पत्ति की आशा की जा सकती है ।

17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	जनवरी(१)
24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	नवम्बर(२)
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	...	...	...	फरवरी(१)
24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	...	...	...	दिसम्बर(२)
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	मार्च (१)
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	जनवरी(२)
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	...	अप्रैल(१)
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	...	फरवरी(२)
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	मई(१)
21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	मार्च(२)
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	...	जून(१)
24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	...	अप्रैल (२)
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	जुलाई(१)
23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	मई (२)
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	अगस्त(१)
24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	जून(२)
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	...	सितम्बर१
24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	...	जुलाई(२)
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	अक्तूबर१
24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	अगस्त१
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	...	नवम्बर१
24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	...	सितम्बर२
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	दिसम्बर१
23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	अक्तूबर२

## परिशिष्ट ३

### माता के दूध के अतिरिक्त आहार

ऐसे आहार की जरूरत प्रायः दो अवस्थाओं में होती है । एक उस समय जब कि माँ का दूध बच्चे की आवश्यकताओं को पूरा न कर सके और दूसरे उस समय जब कि माँ उसे दूध पिलाने के अयोग्य हो । पहली अवस्था में तो यह माँ के दूध की त्रुटियों को पूरा करने के उद्देश्य से दिया जाता है, लेकिन दूसरी हालत में यही बच्चे का आधार बनता है । परन्तु याद रखने वाली बात यह है कि दोनों अवस्थाओं में यह आहार शौक की नहीं, बल्कि एक मजबूरी की चीज है ।

यह आहार कई प्रकार का है—गाय भैंसादि के दूध, डिब्बों के भाज्य द्रव्यादि ।

जब बच्चे का वजन और शरीर ठीक रीति से न बढ़ रहे हों और वह हर समय असंतुष्ट जान पड़े तो समझना चाहिये कि उसे पूरा आहार नहीं मिल रहा । उस कमी को पूरा करने के लिये उसे गाय (या बकरी) का दूध और फलों (संतरा, नींबू, अंगूर, आम) का रस आवश्यकतानुसार देना आरम्भ कर देना चाहिये । चूंकि गौ के दूध में प्रोटीन इतनी अधिक होती है कि उसे बच्चा नहीं पचा सकता, इसलिये उस में उचित मात्रा में जल मिलाना आवश्यक हो जाता है । किन्तु इस में मिठास माँ के दूध की अपेक्षा कम होती है । अतः गाय का दूध पिलाते

---

† "The only practical substitute for human milk is the milk of the cow" (Text Book of Midwifery).

"भैंस का दूध किसी अवस्था में एक वर्ष से कम आयु के बच्चे के लिये लाभदायक नहीं हो सकता ।" (ग० प्र० बी०).

समय \*खांड अवश्य मिला लेनी चाहिये । कुछेक चिकित्सकों का विचार है कि यदि इस दूधमें चूने का अथवा जौं का पानी मिला लिया जाय तो अम्लता दूर हो जायगी और बच्चे को इसे पचाने में सुगमता होगी । गाय के दूध में साईट्रेट आफ सोडा मिला देने से भी दूध का बहुत कुछ सुधार हो जाता है । यह आमाशय में जा कर कुछ देर तक नहीं फटता और आसानी से हजम हो जाता है ।

ऊपर के आहार की सफलता इस बात में है कि उस के प्रयोग से बच्चे का वजन बराबर बढ़ता जाय और उसे न तो अजीर्ण हो और न बेचैनी । किन्तु इस सम्बन्ध में स्वच्छता और नियमितता की अत्यन्त आवश्यकता है । साथ ही आहार देने वाले को इस के प्रभावों पर सदैव कड़ी दृष्टि रखनी चाहिये और तनिक भी गड़बड़ होने पर उसका तुरन्त सुधार करना चाहिये ।

हमारे देश में माताएं प्रायः सीपी या चमचे से बाहर का दूध पिलाती हैं । सीपी का प्रयोग अधिक लाभ पहुँचाता है । सस्ती होने के अतिरिक्त जल्दी धुल जाती है । यह भीतर से साफ़ और चमकदार होती है । इस में मैल का छोटा सा कण भी साफ़ दिखाई देता है ।

\* खांड की बजाय शहद या दूध से निकाली खांड (sugar of milk) या ग्लूकोस हो तो अत्युत्तम है ।

❧ बनाने की विधि यह है कि दो चमचे उत्तम प्रकार के जौ लो और आध सेर ठंडे पानी में डालो । आंच पर रखने के बाद जब दो तिहाई रह जाय तो उतार लो और बारीक कपड़े से छान लो ।

---

† संखत गरमी के दिनों में और बच्चे के दांत निकलने के कारण वजन में कमी हो सकती है ।

---

आज कल वोतल से दूध पिलाने का रिवाज दिनों दिन बढ़ रहा है। वोतल के प्रयोग में कुछेक सुविधाएं अवश्य हैं, परन्तु इस में जोखिम भी बहुत हैं। इसे अच्छी प्रकार साफ़ सवच्छ रखना अनिवार्य है। ऐसा न किया जाय तो बच्चे के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। दूसरी बात यह है कि इस में ट्रूट-फूट का डर हर वक्त रहता है। तीसरे, महंगी चीज़ है।

जो लोग वोतल का प्रयोग करना चाहें उन्हें ऐसा वोतल चुननी चाहिये जिसके किनारे न हों और जो दोनों तरफ से खुली हो ताकि उसे भली भांति साफ़ किया जा सके। साथ ही इसके मुँह पर लगी हुई चूची पूरी तरह फिट आनी चाहिये। यह चूची इतनी खुली हो कि इसे उल्टा कर साफ़ किया जा सके। इसका छेद इतना हो कि उस में से दूध बून्द बून्द करके टपके। सूराख के बढ़ जाने पर चूची को बदल देना चाहिये।

वोतल को साफ़ करने के लिये पहले ठंडे पानी से और बाद में गरम पानी से धोना चाहिये। यदि इसे पूर्ण रूप से स्वच्छ बनाना हो तो ब्रश पर सोडा बाईकार्ब (soda Bicarb) या धोने वाला सोडा लगादो और उस से वोतल को साफ़ करो। बाद में जल से धो दो। धोने के पीछे वोतल को उल्टा करके रख देना चाहिये ताकि उस में कोई पानी का कतरा रह गया हो तो वह भी टपक जाय। चूची को भी दूध पिलाने से पूर्व और पीछे उबलते पानी में डबो देना चाहिये। माता-पिता इस बात से सावधान रहें कि वोतल में बहुत देर तक पड़ा दूध बच्चे को कभी न पिलाएँ।

माता को चाहिये कि वोतल से दूध पिलाते हुए बच्चे को उसी तरह गोदी में ले जैसे कि अपना दूध पिलाते समय लेती है। इस सम्बन्ध में दूसरी बात यह है कि वह दूध पिलाते वक्त

तीन चार बार बच्चे के मुँह से चोतल हटाले, ताकि वह बहुत जल्दी न करे ।

पिलाने के लिये दूध को इतना गरम करें कि वह उबले तो नहीं, पर उबलने की सीमा तक पहुँच जाय । जब उबाल के बुलबुले उठने लगें तो उसे उतार लेना चाहिये ।

शिशु को एक समय कितना दूध पिलाना चाहिये और कब कब पिलाना चाहिये? इस के लिये कोई बन्धन नियत करना कठिन है । साधारण नियम यह है कि बच्चा बिना वमन किये जितना दूध एक समय पी सके उसे पीने देना चाहिये । पहले एक या डेढ़ मास तो अढ़ाई तीन घंटों के अंतर पर और बाद में एक वर्ष तक तीन से चार घंटों के अंतर पर दूध पिलाना चाहिये । किन्तु बच्चे के स्वास्थ्य तथा भूख का विचार करते हुये परिवर्तन करने में कोई हर्ज नहीं ।

टैक्सट बुक आफ मिडवाईफरी के विद्वान लेखक डाक्टर आर० डबल्यू० जौनस्टोन के मत में हमें गाय का दूध पिलाते हुए दिन भर की खुराक का अनुमान लगा कर उसे पाँच, छः या सात बार बच्चे की भूखादि का ख्याल करते हुए पिलाना चाहिये । एक स्वस्थ बच्चे को अठारह से बीस औंस (६ से १० छटांक) दूध पहले सप्ताह के अन्त तक पिलाना चाहिये और एक मास के अन्त तक बीस से चाईस औंस (१० से ११ छटांक) तक । उन की सम्मति में नीचे दिये फार्मूले को व्यवहार में लाना चाहिये ।

फार्मूला	पहला सप्ताह	दूसरा सप्ताह	तीसरा सप्ताह
दूध	आठ औंस	दस औंस	बारह औंस
चीनी	डेढ़ औंस	एक औंस	एक औंस
सोडियम साइट्रेट	दस ग्रेन	दस ग्रेन	दस ग्रेन
पानी	बारह औंस	दस औंस	आठ औंस



पिलाने से पूर्व खांड और साँट्टे को पानी में घोल लिया जाय और बाद में दूध में मिला कर इस समस्त मिलावट को दो मिंटों तक उबाला जाय

यदि बच्चे की पाचन शक्ति अच्छी है जिसे हम भूख, जिह्वा, शौच से जान सकते हैं और बच्चा भूख के कारण असंतुष्ट रहता है तो इस फार्मूले में दी गई मात्रा को बढ़ाया जा सकता है। यदि उसे अजीर्ण होता मालूम हो तो मात्रा घटा देनी चाहिये। एक बार जब पाचन शक्ति अपना कार्य उचित रीति से करने लग पड़ती है तो दूध पीने के काल में प्रायः पेट-सम्बन्धी कष्ट नहीं होंगे। डाक्टर साहब के विचार में—पानी कितना मिलाया जाय ? कितनी बार दूध पिलाया जाय ?—ये प्रश्न इतना महत्व नहीं रखते जितना शरीर की पौष्टिक आवश्यकताओं के लिये दूध और मीठे का उचित मात्रा में होना, बच्चे की भूख, जिह्वा, शौच और हाथ पैर मारने की ओर सावधान दृष्टि रखना और बोटल, चूची तथा दूध के बरतनों का साफ सुथरा रहना।

डिब्बों का जमा हुआ (condensed) या सूखा (dried) दूध तभी प्रयोग में लाना चाहिये जब कि गाय, बकरी आदि का दूध प्राप्त न हो अथवा बच्चे को न पचे। कई बार रोगी और दुर्बल बच्चों को ये आहार बहुत अनुकूल बैठते हैं। किन्तु बहुत देर तक इन का प्रयोग हितकर नहीं।

II. फलों के रस के सखन्ध में अनेक मत हैं। कई डाक्टर चौथे पाँचवें मास से इन के प्रयोग का आदेश करते हैं, तो कई दूसरे मास से। परन्तु इस बात में सब की एक सम्मति है कि प्रथम मास में इन का प्रयोग कदापि न किया जाय। एक वर्ष के शिशु के लिये फलों का रस चाय के दो चमचों के बराबर

फाफ़ी है। इसे धीरे धीरे बढ़ा कर तीन चार चमचों तक ले जाना चाहिये।

III. निशास्तेदार❁ वस्तुएँ दौन निकलने से पहले कदापि आरम्भ नहीं करनी चाहियें। बच्चे के नौ दस मास का हो जाने पर हल्का आहार सागूदाना, सूजी आदि को शुरू करा देना चाहिये। धीरे धीरे अन्य निशास्तेदार आहार आरम्भ किये जा सकते हैं।

IV. पके हुए फल और ताज़ा\* सन्जियाँ बच्चे के लिए हितकर सिद्ध होती हैं। घी, मक्खन सन्जियों के साथ ही खिलाना चाहिये। दही, लस्सी भी बच्चों के लिये लाभदायक हैं। बच्चों को मिठाईयों, मसालेदार आहारों, चटपटी और तेल की चीज़ों तथा विस्कट, चाकलेट, केकादि से दूर रखने में ही उनका भला है।

खाने के सम्बन्ध में निम्न बातें और याद रखें—

- (१) बच्चे नियत समय पर खाएँ। हर समय बकरी की तरह न चरते रहें।
- (२) ठोस खाना खूब चबा चबा कर खाएँ।
- (३) खाते समय उनके साथी भी हों तो वे खूब मजे से और खुश हो कर खाएँगे।
- (४) यदि बच्चा किसी भोज्य-पदार्थ को न खाना चाहे तो ज़बरदस्ती न करें। खिलाते समय उन्हें झिड़कना, लज्जित करना, और डाँटना हानिकारक है।

❁ “पण्डे मासे चैनमन्नं प्राशयेल्लवु” (सुश्रुत)

\* सन्जियाँ को इस प्रकार पकाया जाय कि उन के पौष्टिक तत्त्व नष्ट न हों।

- (५) भोजन (दूधादि) के बाद बच्चे को नहलाएँ नहीं ।  
यदि नहलाना हो तो कम से कम एक घंटे का  
अन्तर अवश्य रखें ।

## परिशिष्ट ४

लेखक ने जिन पुस्तकों से सहायता ली

(१) अंग्रेजी में

1. Lay System of Child Development.
2. Parent-hood and Child Nurture  
by Edna Dean Baker.
3. Your Child's Development and Guidance Told in Pictures  
by Lios Hayden Meek.
- 4 A Text-Book of Midwifery  
by R. W. Johnstone
5. Babies without Tears by Dr. Jane
6. Radiant Motherhood by M. Stopes
7. The Oster-Milk Book
8. What to eat and why ? by Gangulee
- 9 Food by Mccarrison
10. How to Feed Children by Stanley
11. Food, Health and Vitamins  
by R H.A. Plimmer and V Plimmer
12. Health Bulletin No. 23  
(Govt. of India publication)
13. Home-Training for Young Children  
by H M. Heaton

14. The Mind of the Growing Child  
edited by Viscountess Erleigh

( २ ) हिन्दो में —

- (१) मातृत्व—ले० कृष्णकांत मालवीय
- (२) प्रसूति-तंत्र—ले० डा० रामदयाल कपूर
- (३) गुप्त-संदेश—ले० डा० युद्धवीर सिंह (दूसरा भाग)
- (४) भोजन द्वारा स्वास्थ्य-प्राप्ति—ले० कवि० हरनामदास
- (५) गर्भवती प्रसूता बालक ले० कवि० हरनामदास
- (६) शिशु-पालन—ले० अत्रिदेव गुप्ता
- (७) शिशु का दूध छुड़ाना

प्रकाशक चार्ल्स गार्डिनेस कौंसिल, नई देहली

उद्धू में—

माँ और बच्चा—ले० डा० बोधराज चोपड़ा



मुद्रकः— जगन्नाथ प्रसाद शर्मा  
“ भानू प्रिंटिंग वर्क्स ” धर्मपुरा, देहली ।



